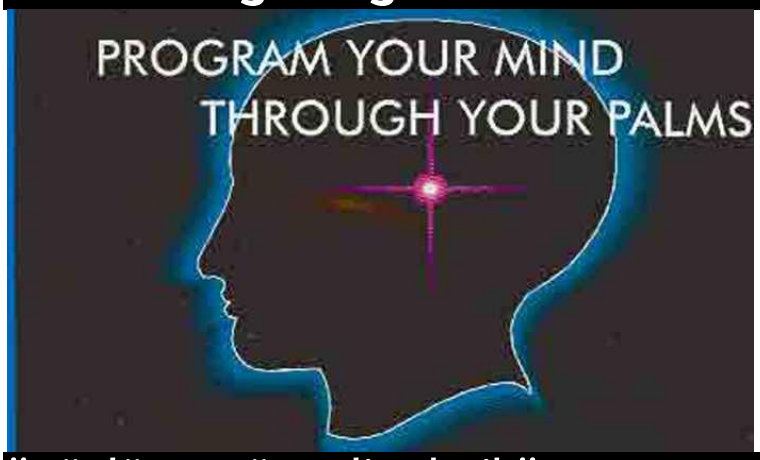
Translated from English to Turkish - www.onlinedoctranslator.com

AVUÇ İÇI TERAPISI



"güçlü ve güvenli teknik"
--Jean Raymond Bastİen, MD, Psikiyatrist, NY

Jean Raymond Bastien, MD, Psikiyatrist 82 Wall Street, Süit # 710 NewYork, New York , 10005 Telefon: 212 509 5119
Faks: 212 509 5120
11 Kasım 1999
Re: Palmterapi
İlgili makama:

Ben, Dr. Jean Raymond Bastien, Palmterapi çalışmalarıma 1998 yılında Dr. Moshe Zwang'ın (tekniğin yaratıcısı) vesayeti altında başladığımı doğruluyorum. O zamandan beri, müşterilerimin hayattaki nihai hedeflerine ulaşmasını engelleyen duygusal acıları veya duygusal blokajları serbest bırakmak için düzenli olarak kullanıyorum. Benim tarafımdan yaklaşık 30 dakika boyunca Palmterapi ile tedavi edilen ve altı aydan uzun bir süredir semptomsuz olan hastalarımdan birinin bana verdiği soyadı - "Mucize Doktor" - kanıtladığı gibi, sonuçlar büyüleyici.

Görev yaptığım Hastanede Konsültasyon İrtibat Birimi (tıp ve psikiyatrinin birleşim noktasındadır) bölümündeyim. İntihar düşünceleri olan insanları değerlendirmek zorundayım. 30-60 dakika süren Palm Therapy'den sonra hastalar tekrar gülümsüyor, sakinleşiyor ve umutlu oluyor. Kesinlikle daha fazla tedaviye ihtiyaçları var, ancak akut, acil kısım Palmterapi ile çözülebilir (ve ele alınmıştır).

Daha dün, sosyal hizmet uzmanının, kişinin ruh halinin bu kadar kısa sürede nasıl bu kadar değiştiğine şaşırdığı benzer bir vakam oldu.

Ayrıca, kırılgan, kontrol edilemeyen şeker hastalığından mustarip hastaların stabilize edilmesine yardımcı olan Palmiye Terapisi ve Farmakoterapinin sonuçlarını karşılaştırmak için bir çalışma başlatacağım. Tıp Departmanı ile ortak bir çaba olacak olan çalışmaya devam etmek için amirimden az önce izin aldım.

Ajite hastaları sakinleştirmek için Palm Therapy'yi kullandım. Davranışlarının kontrolünü ele geçirmelerine ve davranışlarının gerekçelerine ilişkin yeni içgörüler açmalarına yardımcı oldu.

Daha da uzatabilirim ama şunu söylemekle yetineyim, şu anda özel muayenehanemde isteyen herkes için Palmterapi kullanıyorum. Hastalar için etkili, güvenli ve tamamen zararsız olduğunu buldum. Daha önceki hastalarım o kadar memnun kaldılar ki, benim herhangi bir zorlamam olmadan kendiliğinden ve gönüllü olarak beni arkadaşlarına tavsiye ediyorlar.

Bir hekim olarak nihai hedefim her zaman hastalarımın iyiliği olmuştur. İster duygusal ister fiziksel olsun, bu dünyadaki acıyı azaltmak için tüm güçlerimle savaşacağım.

Dr. Zwang sayesinde, bu hedefe ulaşmama yardımcı olan bir araca rastladım, bu yüzden dünyanın güzel, güçlü ve güvenli bir tekniğe sahip olduklarını bilmesini istiyorum.

Samimi olarak,

Je v d B stien. MD. Psychi
fean Raymond Bastien, MD, Psikiyatrist.

PALMTHERAPY®

AVUÇLARINIZLA ZİHNİNİZİ PROGRAMLAYIN

ile

MOŞE ZWANG

ile

DIANA ZWANG & YARON SWERY

Ultimate Mind Yayıncısı

POBox 7453, Van Nuys, Kaliforniya 91409-7453, ABD 661-944-4909

HER HAKKI SAKLIDIR
Telif Hakkı © 1995, 2004 Moshe Zwang, Diana Zwang, Yaron Swery
Bu yayının hiçbir bölümü, kısa alıntılar dışında, yayıncının ve/veya Moshe Zwang'ın yazılı izni olmadan herhangi bir biçimde çoğaltılamaz veya fotokopi, kayıt veya herhangi bir bilgi depolama veya alma sistemi dahil olmak üzere elektronik veya mekanik yollarla iletilemez/çevrilemez. bir incelemede.
Telif hakkı izinleriyle ilgili yazışmalar şu adrese yönlendirilmelidir: İzin Departmanı, Ultimate Mind Publisher, POBox 7453, Van Nuys, CA 91409-7453, ABD
Amerika Birleşik Devletleri'nde basılmıştır
Birinci Baskı, Temmuz 1995 İkinci Baskı, Temmuz 1997 Üçüncü Baskı, Mayıs 1999 E-Kitap Baskısı, Mart 2004
Palmtherapy®, Palm Therapy/Palmtherapy'nin yaratıcısı/mucidi Moshe Zwang'ın tescilli bir markasıdır.
Palm Therapy TM, Palm Therapy SM, Palm Therapy/Palmtherapy'nin yaratıcısı/mucidi Moshe Zwang'ın dünya çapındaki ticari markaları ve hizmet markalarıdır.
Yayıncının Yayın Verilerindeki Kataloglaması:
Zwang, Moşe
Avuç İçi Terapisi: Zihninizi Avuçlarınız Üzerinden Programlayın Moshe Zwang, Diana Zwang, Yaron Swery P. cm.
Bibliyografik referanslar ve dizin içerir
Önceden Atanmış Kongre Kütüphanesi Katalog Kart Numarası 95-090168
ISBN 0-9645519-2-6
1. Avuç İçi Terapisi/Avuç İçi Terapisi. 2. Kendi Kendine Yardım (Psikoloji) 3. Alternatif Tıp.
4. Başarı 5.Yeni Çağ. 6. El falı 7. Akupunktur. 8, Spiritüel Şifa I. Başlık.
Kitap tasarımı: Diana Zwang Çizimler: Moshe Zwang

Bu kitap, Moshe Zwang'ın ödüllü klasik Palmtherapy® (Palm Therapysm/tm) yöntemini kapsar. Sertifika almak ve onun bu alandaki yeni gelişmelerini ve harika kısayollarını öğrenmek için, onun sağlık pratisyenleri/terapistler/şifa sanatı uzmanları için heyecan verici 5 günlük Palm Therapy Sertifikasyon Programlarına katılın. Palmtherapy®'nin dünya çapındaki RESMİ web sitesini ziyaret edin:www.palmterapi.com

özveri

BENbu kitabı rahmetli babam Dr. David'in anısına ithaf ediyorum.
Farmakoloji alanında bilimsel bir araştırmacı ve Buenos Aires, Arjantin'de kimya profesörü olan Zwang, birçok kimyasal formülün mucidi ve satranç ustası. Onun derin yaşam anlayışı ve derin bilgeliği, Palm Terapisinin yanı sıra hayatımdaki diğer alanların kurulmasına ve geliştirilmesine yönelik ilham kaynağı ve ilk tetikleyiciydi.
Moşe Zwang,
Palm Therapy/Palmtherapy®'nin Yaratıcısı ve Kurucusu

İçindekiler

ÖNEMLİ DUYURU ..... 12.
TEŞEKKÜRLER ..... 13.
ÖNSÖZDaphna Slonim, MD, Diplomate,
Amerikan Psikiyatri ve Nöroloji Kurulu xiV
GİRİİŞ **1**
SIEOH0PJ ©NI&
EL-AN İFADE EDENİ
AKIL/BEYİN? ..... **H**
1. El/Zihin Bağlantısı 13
-El/Zihin ve Fiziksel Uyarım Bağlantısı 15
-Aklın/Beynin El İfadecisi
Bilimsel El Falı 18
-El/Zihin Bağlantısı ve Grafoloji 23
-El/Zihin ve Doğrudan Olmayan İletişim 25
-El/Zihin Enerji Yolları Bağlantısı 26
-El/Zihin/Ruh Bağlantısı 30
-El/Zihin Bağlantısı ve Kuantum Mekaniği
teori 34
-Palm Terapisi: Tanım 35
SKOH©NTW©3
PALM TERAPİSİNİN ÜÇ AŞAMASI 39
giriiş 41
2. Avuç İçi Terapisinin Birinci Aşaması:
Dengeleme **51**
-İlk Oturum 53
- Bob'un Vakası: Travma Sonrası Stres Bozukluğu - Deprem 55
-John's Case: Yüksek Stres Düzeyi ve Boyun Ağrısı 57
-Peter'ın Vakası: Depresif Ruh Hali, Enerji Eksikliği ve Alerji 59
-Melissa'nın Vakası: Keder **61**
3. Avuç İçi Terapisinin İkinci Aşaması:
Serbest bırakma **65**
-Bu Aşamada En Sık Sorulan Sorular 66
-Janet'in Vakası: Panik Bozukluğu 75
-Olumlu Deneyimler İstenmeyen Davranışlara Neden Olabilir mi? 77
-Merry's Case.Kişilerarası İlişki—Sessizlik Silahı 78
-Avuç Terapisi Psikoterapi midir? 80

4. Avuç İçi Terapisinin Üçüncü Aşaması:
yerine getirme..... 85
-İnsan Potansiyelini Arttırmak..... 86
-Başarı Enerjisini Aktive Etmek..... 87
-Jim'in Vakası: Hayal kırıklığından yerine getirme..... 88
-Sara'nın Vakası: 12 Yıl Sonra Bir Terfi.....89
-Dave'in Vakası: Başarı Korkusu ve Eğlence Endüstrisi..... 90
-"Formda kalmak"..... 91
-Daha İleri Eğitim ve Öğretime Doğru Uyanış..... 92
- Tutarlılık Sonuç Getirir..... 93
-Her Yaşta Başarı Enerjisi?..... 94
-Çocuk ve Palmiye Terapisi..... 95
-Özet..... 96
SEOH©NTODBIEIE'ler
EL FALI.....99
giriiş..... 101
5. El Falı Tarihi (Eski ve Yeni Dahil)
Tanımlar)..... 105
6. El Dokümantasyonu ve Genel Talimatlar
El Analizi için..... 121
-Geleneksel El Belgeleme Yöntemi.....122
-Geleneksel El İzlerine Yeni Alternatifler.....125
-El Analizi İçin Genel Talimatlar..... 127
-Hatırlanması Gereken Tekrarlanan Terimler..... 128
7. Yedi El Çeşitleri..... 131
-El Nasıl Ölçülür?..... 133
-Temel El..... 135
-Kare El..... 140
- Spatula El..... 142
- Felsefi El..... 145
-Konik El..... 147
-Psişik (Hassas) El..... 149
-Karma El..... 152
-Yin ve Yang, El Sınıflandırmasına Başka Bir Yaklaşım..... 155
-Elin Genel Şeklini Değiştirebilir miyiz?..... 161
8. Binekler: Çeşitli Yönlerin Yansıması
Kişiliğin..... 163
-Atların Yerini Belirleme..... 170
-Dünya Dağı (Doğum Öncesi Yaşam)..... 172
-Jüpiter Dağı (Liderin Dağı).....181
-Satürn Dağı (İç Benliğiniz)..... 184
-Apollon Dağı (Başarı Koltuğu)..... 186
-Merkür Dağı (Öğrenme ve Uyum).....189
-Mars'ın Üç Dağı.....193
-Aşağı Mars Dağı (Saldırganlık).....193
-Orta Mars Dağı (Kendini Keşfetme, Destekleyici Enerji).....196
-Yukarı Mars Dağı (Cesaret, Direniş & Bilgelik)..... 199
-Venüs Dağı (Beynin Sol Yarımküresi)..... 201
-Neptün Dağı (Şifa Enerjisinin Yolu)..... 209
-Ay Dağı (Beynin Sağ Yarımküresi)..... 214
- Palmiyenin Ulnar Sınırındaki Yeni Bineklere Giriş:
(Hayatımızdaki Kaçınılmaz Bağımlılık Yapıcı Bağlanma Kalıpları)..... 218
-Üst Uranüs Dağı (Duygusal, Ruhsal,
Bağımlılık Yapıcı/Bağlanma Modelleri)..... 223
-Aşağı Uranüs Dağı (Bilişsel ve Davranışsal
Bağımlılık Yapan/Bağlanma Modelleri)..... 228
-Plüton Dağı (Fiziksel/Kimyasal Bağımlılık Yapıcı/Bağımlılık)
desenler)..... 231
-Bağımlılık Yapıcı/Bağlanma Kalıpları Hayatımızın Kaçınılmaz Bir Parçasıdır.... 235 -Bir Binek Nasıl Uyarılır veya
Yeniden Şekillendirilir..... 239
9. Parmaklar..... 245
-Avuç İçi ve Parmakların Ölçülmesi..... 247
-Parmakların Karşılaştırılması..... 251

-Falanksların Karşılaştırılması 252
-Temel Parmak Tipleri 254
-Temel Parmak Ucu Tipleri 258
-Parmakların Esnekliği 261
-Baş parmak 262
- Jüpiter'in Parmağı 267
- Satürn'ün Parmağı 273
-Apollon'un Parmağı 276
- Merkür'ün Parmağı 279
-Parmakların Kalitesini Değiştirebilir miyiz? 284
10. Ana veya Çizgiler 285
-Kalp Hattı 288
-Başlık 297
-Hayat çizgisi 309
-Kader Çizgisi 314
-Apollon'un Çizgisi 321
-Merkür Çizgisi 328
11. Küçük çizgiler 333
-Süleyman'ın Yüzüğü 335
- Satürn'ün Yüzüğü 336
-Apollon'un Yüzüğü 337
-Venüs Kuşağı 338
- İlgi ve Özveri Hatları(genel olarak) 339
- İlgi ve Özveri Hatları: Güvenli Hatlar 340
-İlgi ve Özveri Hatları: Tatmin Hatları 341
-Bakım ve Bağlılık Hatları: Tıp Hatları 342
-İlgi ve Özveri Çizgileri: Çocuk Çizgileri 343
- İlgi ve Bağlılık Çizgileri: Manevi İbadet Çizgileri 345
-Evlilik/Duygusal Bağlanma Çizgileri 346
-Sezgi Hattı 347
-Bağımlılık/Alerji Hattı/Sıraları 348
-Aile Etki Çizgisi/Sıraları 349
-Ebeveyn Hattı/ları 350
-Hayat Bilezikleri 351
-Parmakların Falankslarının Enine Çizgileri 352
-Parmaklardaki Boyuna Çizgiler' Falankslar 353
-Hassas (Histeri) Çizgiler 354
12. Küçük İşaretler 355
-Mistik Haç 357
-Yıldız 358
-Kare ve Üçgen 358
-Daire 360
- Ada ve Nokta 361
-Izgara 362
-Zincir 363
13. El Tanısında Diğer Değişkenler 365
-Elin Tutarlılığı 366
-Elin Cilt Dokusu 367
-Elin Esnekliği 369
-Elin Saçı 371
-Parmakların Tırnakları 372
-Elin Değiştirilebilir Renkleri 374
14. Dermatoglifikler 377
-Tanım 377
-Dermatoglifler ve Bilimsel El Falı 378
15. El Hareketleri ve Duruşları
Palm Terapisinin Bir Parçası Olarak Kirokinezikler 383
-Önemli bir sözlü olmayan iletişim aracı olarak El 383
-Kendi Özel Dilini Kullanan Zihni Eğitmek 386
SIEOTTOÜ IFtOHJIRâ
PALM TERAPİSİ UYGULAMASI 389
giriiş 391
16. **Avuç İçi Terapisi Nasıl Uygulanır?** 393
-Parmak uçlarınızı kullanma 398

-Çeşitli Cihazları Kullanma 398
17. Herkes İçin Palmiye Terapisi..... 401
-Birinci Aşama: Dengeleme 403
-İkinci Aşama: Serbest Bırakma 406
-Üçüncü Aşama: Tamamlanma 410
18. Üstesinden Gelmek İçin Palmiye Terapisi
Alerji Belirtileri 417
-Elde Alerjiler ve Kimyasal Hassasiyetler Görülebilir mi? 417
-Alerji Semptomlarının Üstesinden Gelmek İçin Önerilen Palm Terapisi 419
19. Avuç İçi Terapisi ve Biyoritimleriniz 423
-Çeşitli Biorhythms 424
20. Palmiye Terapisi ile ESP Uyanışı 429
-ESP Uyanışı için Önerilen Avuç İçi Terapisi 430

SEOH©NIFlim

RUH BOZUKLUKLARI İÇİN PALM TERAPİSİ 435
giriiş 437
21. Ruhsal Bozuklukların Nedenleri
Beden, Zihin ve Ruhtan Kaynaklanan 441
-Vücut Seviyesi 444
-Zihin Seviyesi 446
-Ruh Seviyesi 448
22. Anksiyete bozuklukları 451
-Panik atak 452
-Agorafobi 453
-Agorafobisiz Panik Bozukluğu 454
-Agorafobi ile Panik Bozukluğu 455
-Panik Bozukluk Geçmişi Olmayan Agorafobi 455
-Sosyal fobi 456
-Spesifik Fobi 457
-Travmatik stres bozukluğu sonrası 458
-Akut Stres Bozukluğu 460
-Obsesif kompulsif bozukluk 460
-Yaygın Anksiyete Bozukluğu 462
-Ayrılık Kaygısı Bozukluğu 463
-Diğer Anksiyete Bozuklukları 464
-Elde Görüldüğü Şekilde Kaygı Bozuklukları 464
-Anksiyete Bozuklukları İçin Önerilen Avuç İçi Terapisi 467
23. Duygudurum bozuklukları 469
-Majör Depresif Epizod 470
-Manikür bölümü 471
-Hipomanik Bölüm 472
-Karma Bölüm 473
-Bipolar I Bozukluğu 473
-Bipolar II Bozukluğu 473
-Siklotimik Bozukluk 473
-Majör Depresif Bozukluk 474
-Distimik bozukluk 474
-Diğer Duygudurum Bozuklukları ve Özel Özellikler 475
-Elde Görülen Duygudurum Bozuklukları 477
-Duygudurum Bozuklukları İçin Önerilen Avuç İçi Terapisi 481
24. Dikkat Eksikliği ve Yıkıcı
Davranış Bozuklukları 485
-Dikkat eksikliği hiperaktivite bozukluğu 485
-Davranış bozukluğu 486
-Dikkat Eksikliği ve Yıkıcı Davranış Bozuklukları
Elinde Görülen 487
-Dikkat Eksikliği ve Yıkıcı Davranış Bozuklukları İçin Önerilen Avuç İçi Terapisi 490
25. Öğrenme Bozuklukları 493
-Okuma Bozukluğu 494
-Yazılı Anlatım Bozukluğu 495
-Matematik Bozukluğu 495
-Diğer Öğrenme Bozuklukları 495
-Elde Görülen Öğrenme Bozuklukları 496
-Öğrenme Bozuklukları İçin Önerilen Avuç İçi Terapisi 498

26. İletişim Bozuklukları 501
-İfade Dil Bozukluğu 502
-Karma Alıcı/İfade Edici Dil Bozukluğu 503
-kekemelik 503
-Elde Görülen İletişim Bozuklukları 504
-İletişim Bozuklukları İçin Önerilen Avuç İçi Terapisi 506
27. Seçici Mutizm (Seçmeli Mutizm) 507
-Elde Görüldüğü Şekilde Seçici Mutizm 508
-Seçici Mutizm İçin Önerilen Avuç İçi Terapisi 508
28. Şizofreni 511
-Düzensiz Tip 513
-Paranoyak Tip 514
-Katatonik Tip 514
-Farklılaşmamış Tip 514
-Artık Tip 515
-Elde Görüldüğü Şekilde Şizofreni 515
-Şizofrenide Önerilen Avuç İçi Terapisi 518
29. Sanrısal Bozukluklar 521
-Zulmedici Tip 522
-Erotomanik Tip 522
-Kıskanç tip 522
-Görkemli Tip 523
-Somatik Tip 523
-Karışık Tip 523
-Belirtilmemiş Tip 523
-Elde Görüldüğü Gibi Sanrılı Bozukluklar 524
- Sanrısal Bozukluklar İçin Önerilen Avuç İçi Terapisi 527
30. Madde Bağlantılı Bozukluklar
(Alkol, ilaçlar, ilaçlar, toksinler vb.) 529
-Madde bağımlılığı 530
-Madde bağımlılığı 531
-Madde Zehirlenmesi 532
-Madde Çekilmesi 532
-Madde Kaynaklı Kaygı Bozukluğu 532
-Madde Kaynaklı Duygudurum Bozukluğu 533
-Madde Kaynaklı Hezeyan 533
-Madde Kaynaklı İnatçı Demans 535
-Madde Kaynaklı İnatçı Amnestik Bozukluk 536
-Madde Kaynaklı Psikotik Bozukluk 536
-Elde Görüldüğü Gibi Maddeye Bağlı Bozukluklar 537
-Maddeye Bağlı Bozukluklar İçin Önerilen Palm Terapisi 539
31. Tik Bozuklukları 541
-Tourette Bozukluğu 542
-Vokal veya Motor Tik Bozukluğu 543
-Geçici Tik Bozukluğu 543
-Elde Görüldüğü Gibi Tik Bozuklukları 543
-Tik Bozuklukları İçin Önerilen Avuç İçi Terapisi 543
32. Yeme Bozuklukları 547
-Anoreksiya nervoza 548
-Bulimia Nervoza 549
-Elde Görülen Yeme Bozuklukları 551
-Yeme Bozuklukları İçin Önerilen Palm Terapisi 554
33. Zeka geriliği 557
-Elde Görüldüğü Şekilde Zeka Geriliği 560
-Zihinsel Gerilik İçin Önerilen Avuç İçi Terapisi 562
34. Otizm. 565
-Elde Görüldüğü Şekilde Otistik Bozukluk 566
• Otistik Bozukluk için Önerilen Avuç İçi Terapisi 567
BÖLÜM SÜ&
DİĞER ALTERNATİF İLE PALM TERAPİSİ
TEDAVİ YÖNTEMLERİ 571
giriiş 573
35. Palm Terapi ile Aromaterapi 577
36. Bach Çiçeği Tedavileri ve Palmiye Terapisi 583

37. Akupunktur, Akupresür
ve Avuç İçi Terapisi 587
Avuç İçi Meridyenler.....592
-Elin Arkasındaki Meridyenler.....596
-Yeni Akupunktur Konsepti: Süper El Meridyenleri Sisteminin Kullanılması598

38. El Refleksolojisi ve Avuç İçi Terapisi..... 605

39. Biyoenerji/Şifa ve Avuç İçi Terapisi..... 613

40. Hipnoterapi ve Avuç İçi Terapisi 615
EK A: Elin Anatomisi..... 619
EK B: Tamamlayıcı Yöntemler 635
KAYNAKÇA..... 653
DİZİN..... 701
"YENİ BİR BAŞLANGIÇ"..... 725

Önemli Uyarı

UYARI - SORUMLULUK REDDİ: Bu kitapta yazılan bilgiler, konu hakkında genel bilgi sahibi olmak isteyenlerin yararlanması içindir.

Bu kitapta yer alan ifadelerin çoğu, ne tıp doktoru ne de psikolog olan yazarların görüşlerini ifade etmektedir. Avuç İçi Terapisi ve diğer alternatif yöntemlerin teori ve pratiğini içeren bu görüşlerin çoğu, herhangi bir hükümet veya düzenleyici kurum tarafından araştırılmamış veya onaylanmamıştır.

Ne yayıncının ne de yazarların tıbbi, psikiyatrik, psikolojik, finansal, yasal veya diğer profesyonel hizmetler vermediği anlayışıyla satılmaktadır.

Bu kitap bilgilendirici bir araç olarak tasarlanmıştır. Doktorunuz veya diğer lisanslı sağlık profesyoneliniz tarafından yapılan herhangi bir tedavi, danışmanlık veya teşhisin yerine geçmemelidir. Ruhsal bozuklukların veya başka herhangi bir hastalığın veya rahatsızlığın kendi kendine teşhisi veya kendi kendine tedavisi için kullanılmamalıdır. Danışmanlık veya uzman yardımına ihtiyaç duyulursa, yetkin bir profesyonelin hizmetleri düşünülmelidir. Özellikle hamilelerin, çocukların ve kalp ya da diğer özel sorunları olanların doktorlarına başvurmaları önemle rica olunur. Sonuç olarak, siz okuyucu, sağlığınız için tam sorumluluk almalısınız. Bir kitaptan herhangi bir tavsiye almadan önce daima doktorunuza danışın.

Bu kılavuzun mümkün olduğunca eksiksiz ve doğru olması için her türlü çaba gösterilmiştir. Ancak hem tipografik hem de içerikte hatalar olabilir.

Yayıncı ve yazarlar, doğrudan veya dolaylı olarak bu yayındaki bilgilerin kullanımından kaynaklanabilecek veya kaynaklandığı iddia edilen herhangi bir sonuç, kayıp veya hasar için herhangi bir kişi veya kuruluşa karşı herhangi bir sorumluluk veya yükümlülük kabul etmez.

NOTLARI UNUTMAYIN: Metin içindeki "Hatırla" notları, belirli bir sayı içindeki hatırlatmalardır. Bu kitabın tüm konsepti ve metni için geçerli olan "Uyarı-Feragatname"ye (yukarıda) İLAVEDİR.

VAKA TARİHLERİ: Bu kitaptaki tüm isimler ve kişisel veriler, her bir kişinin mahremiyetine saygı gösterilmesi amacıyla değiştirilmiştir. Gerçek kişilerle olan benzerlikleri tesadüfidir.

TEKRARLAR: Bu çalışma çeşitli yeni kavram ve fikirleri içermektedir. Okuyucu için kolay ve anlaşılır hale getirmek için, bu kitaptaki önemli fikirler ve yönler metinde birden fazla yerde belirtilmiştir.

MARKALAR: Yayıncı ve yazarlar tarafından tescil işaretleri, ticari markalar veya hizmet markaları olarak bilinen tüm terimler bu şekilde belirtilmiştir. Yayıncı ve yazarlar bu bilgilerin doğruluğunu tasdik edemez. Bu kitaptaki terimlerin kullanımı, herhangi bir tescilin, ticari veya hizmet markasının geçerliliğini etkiliyor olarak görülmemelidir.

teşekkürler

Sevgi dolu, destekleyici, yetenekli eşim Diana'ya, kendini adaması olmasaydı, bu çalışma yıllarca ertelenebilirdi.

Bu teşekkürle, aileme ve arkadaşlarıma teşekkür etmek istiyorum. Palmiye Terapisinin icadına, teorisine, kuruluşuna veya gelişimine dahil olmamalarına rağmen, sonuna kadar destekleyici ve koşulsuz sevgi göstererek, bana Palm Terapisini yaratmak ve daha da geliştirmek için gereken iç huzurunu verdiler.

Dostluğu, sevgisi, bilgeliği, desteği ve ilhamı için merhum babam Dr. David Zwang'a.

Hayatını aileyi sevgi, ilgi, özveri ve tüm aileye ilham veren değerlerle büyütmeye adadığı için annem Pnina'ya.

Yetenekleri ve başarıları benim için aydınlatıcı olan dahi sanatçı kız kardeşim Adriana Zwang'a; eserleri, British Museum (1983, 1985) dahil olmak üzere dünyanın her yerindeki ünlü müzelerde sergilendi; Birleşmiş Milletler sponsorluğunda Uluslararası Barış Yılı için başyapıtı "Yeşil Gezegen" (1986), hem yüksek sanatsal düzeyi hem de uluslar arasında barış ve anlayış arzusunu ifade etmesi nedeniyle birincilik ödülü kazandı.

Bilgelik, birçok yetenek ve saf bir kalple kutsanmış yetenekli bir avukat ve arabulucu olan kız kardeşim Taly'ye ve bana ilham veren neşeli ruhu için.

Hem Matematik hem de Satranç yarışmalarında şampiyon olan matematiksel ve mantıksal zekası ile ilham kaynağı olan yetenekli kardeşim Rafi'ya. Ve ailesine.

Metafizik içgörüler, bilgelik, irade, sevgi dolu bir kişilik ve özveri ile kutsanmış yetenekli kız kardeşim Hadar'a (Sylvia). Ve ailesine.

Yetenekli bir avukat ve arabulucu olan kız kardeşim Shirley'e, sürekli desteği, bilgeliği, derin içgörüsü ve insan doğasına ilişkin derin anlayışı için, nezaket ve başkalarını önemseme ile birlikte onu yaratıcılık ve başarı için en iyi ilham kaynaklarından biri haline getiriyor.

Dostluğunuz ve sevginiz için tüm arkadaşlarıma ve eski meslektaşlarıma.

Elizabeth Kimberlin'e ilk düzeltme okuması ve bu kitabın düzenlenmesindeki yardımları için özel olarak teşekkür ederiz. Tutarlılığı ve koşulsuz bağlılığı çok takdir edilmektedir.

Hepinize teşekkür ederim

Önsöz

İsrail'de Jung analizi eğitimim sırasında, bir tür "psikolojik test" olarak el falıyla tanıştırıldım. Hastalarımdan birçoğu her iki tür testi de yaptırdığından, sonuçları daha geleneksel testlerle karşılaştırma fırsatım da oldu.

O zamanlar, teşhis amaçlı bir avuç içi okumanın ne kadar doğru ve yapıcı olduğu ve kariyer gelişimi, yetenekler, ilişkiler vb. konularda yön vermesi beni etkilemişti.

Ancak, Moshe Zwang benimle Avuç Terapisi yöntemi hakkında ilk konuştuğunda çok şüpheciydim. Moshe beni ikna etmek için ofisime gelip yöntemini göstermeye gönüllü oldu ve birkaç hastam üzerinde ücretsiz çalıştı.

Meydan okumayı kabul ettim ve on yıldan fazla süren ciddi ve kronik sorunları olan iki hasta seçtim. Bu hastalar bir yıl süreyle benim bakımım altında kaldı. Bir hasta şiddetli panik bozukluğundan, diğeri ise kompulsif kumar oynama ve diğer kompulsif davranışlar dahil olmak üzere şiddetli dürtü kontrol bozukluğundan muzdariptir. Bu hastalarla ilaçları ve kapsamlı psikoterapötik teknikleri denedim, sadece geçici küçük iyileştirmeler yaptım. Bu hastalar ayrıca yıllar boyunca çeşitli terapistlerden farklı terapi biçimleri aldılar. Hiçbir şey yardımcı olmadı. Bu nedenle, herhangi bir gelişmenin önemli olacağını hissettim. Ayrıca, başarıyı ölçmek için nesnel bir yöntemimiz var, yani panik atakların veya kumar çılgınlığının sıklığını.

Moshe, son yedi hafta boyunca bu hastaların her biriyle 45 dakikalık seanslar için haftada bir kez ofisime gelme nezaketini gösterdi. Her iki hastanın da sübjektif olarak kendilerini çok daha iyi hissettiklerini itiraf etmeliyim. Nesnel olarak, kumar çılgınlığı yoktu ve panik atakların sıklığı ve şiddeti büyük ölçüde azaldı.

Bu elbette bilimsel olarak tasarlanmış, çift-kör bir çalışma değil. Rakamlar herhangi bir sonuca varmak için istatistiksel olarak yeterince yüksek değil. Yine de, hala zorlayıcı ve kesinlikle daha fazla klinik denemeyi hak ediyor.

Nasıl ve neden çalıştığını hala bilmediğimi itiraf etmeliyim. Öte yandan, aspirinin hangi mekanizmayla çalıştığını da tam olarak bilmiyorum.

Bunun bir plasebo etkisi olması her zaman mümkündür, ancak bu pek olası değildir, çünkü daha önce bu hastalarda farklı plasebolar denemiştim ve işe yaramamışlardı.

Hastalarla çalışırken Moşe onlarla bağ kurdu. Onu sevdiler ve ona saygı duydular. Odada bir gözlemci olarak oturdum ve ne tür bir 'psikoterapi' kullandığını kategorize etmek benim için zordu. Görünüşe göre, ara sıra olsa da hiçbiri yoktu. elleri üzerinde çalışırken semptomların zirvesinde olduklarını hayal etmelerini istedi.

Her iki hasta da sonuçlardan yeterince etkilendiler ve Palm Terapisine özel olarak devam etmelerini istediler. Artık ofisine uzun bir mesafe kat edecek ve ücretini ödeyecek kadar motive olmuş durumdalar.

Moshe'yi çalışırken izlemek benim için gerçek bir zevkti. Bu kadar kısa sürede ortaya çıkan olağanüstü sonuçları inkar edemem. Uzun vadeli sonuçlar için kesinlikle hastalarımı izlemeye devam edeceğim. Ancak şu anda Moşe'den bana tekniğini öğretmesini isteyecek kadar meraklıyım.

-Daphna Slonim, Dr.
Diplomat, Amerikan Psikiyatri ve Nöroloji Kurulu.
Medikal Direktör DSA Medical Clinic Beverly Hills, California
8 Şubat 1995

giriiş

Palmiye Terapisi, bilimsel el falı alanında bir atılımdır. Kadim bilgeliği, gelişmiş beyin araştırmalarına dayanan teorilerle birleştirir. Her birimizin hayatın herhangi bir alanında optimum potansiyele, duygusal dengeye, başarıya ve tatmine ulaşmasını sağlamak için el/zihin bağlantısını kullanan etkili, uygulaması kolay bir yöntemdir. Bu hayati bağlantı bu kitabın Birinci Bölümünde tartışılacaktır.

Avuç İçi Terapisi, hedeflerinize ulaşmanın bir yolu olarak sizi üç aşamadan geçirir: Dengeleme Aşaması, Serbest Bırakma Aşaması ve Gerçekleştirme Aşaması. İlk iki aşama zaman dilimleri olarak kısa iken, üçüncüsü kişinin varlığının tüm düzeylerinde -beden, zihin ve ruh- sürekli bir gelişim ve büyüme sürecidir.

Palmar kırışıklıkları/çizgileri ve elinizin kişiliğinizle ve esenliğinizle ilgili diğer kısımlarına yapılacak basit bir uyarı, kişiliğinizi yeniden şekillendirmenize ve kendinizden en iyi şekilde yararlanmanıza yardımcı olabilir. Ayrıca, performans göstermek, tepki vermek ve başarmak için ekstra enerjiye, duygusal güce ve zihinsel yeteneklere ihtiyacınız olduğunda günlük yaşam koşullarında da kullanabilirsiniz. Her yerde ve her zaman yapılabilir.

Palmiye Terapisinin zihin üzerindeki dengeleyici etkisi hızlı ve kanıtlanmış sonuçlarla etkilidir. Bu sizi şaşırtmayabilir. Ne de olsa insanlığın yararına ve evrimi için hızlı tekniklerin kullanıldığı bir çağdayız. Günümüz dünyası, hayatın her alanında daha hızlı, daha verimli araçlar ve makineler içeren ileri teknoloji ile karakterize edilmektedir.

Son zamanlarda, diğer psikoterapiler ve her zamankinden daha hızlı sonuç verebilen çeşitli teknikler hakkında bilgi aldık. Örneğin, yıllardır başarısız bir şekilde tedavi edilen fobileri ve panik bozukluklarını sadece birkaç ziyarette veya bazen tek bir seansta etkili sonuçlarla duyarsızlaştırma yeteneği.

Hızlı sonuç veren yöntemlerden, yeni nesil tedavilerden birkaçı şunlardır:

Psikoterapi Teknikleri (Göz Hareketleriyle Duyarsızlaştırma ve Yeniden İşleme, *The Callahan Techniques™, vb.)

Bazı psikoterapi teknikleri hızlı sonuçlar verebilir. Bunlar, Dr. Francine Shapiro tarafından geliştirilen Göz Hareketleriyle Duyarsızlaştırma ve Yeniden İşleme (**EMDR™) veya Dr. Roger Callahan tarafından geliştirilen Callahan tekniğini içerir. Bu teknikler fobilerin, kaygı bozukluklarının ve diğer istenmeyen sorunların duyarsızlaştırılmasında hızla çalışır.

The Callahan Techniques, Roger J. Callahan, Ph.D.'nin ticari markasıdır. ”EMDR, Ph.D. Francine Shapiro'nun ticari markasıdır.

Hipnoterapi (Gill Boyne tarafından Dönüşen Terapi)

Hipnozla iyileşmenin en hızlı yöntemlerinden biri de Gill Boyne tarafından geliştirilen Dönüşüm Terapisidir. Bu verimli teknik, danışanın hayatında gerçek bir dönüşüm yaratmak için trans durumunu kullanır.

Alerji Duyarsızlaştırma (Nambudripad'in Alerji Yok Etme Teknikleri)

Dr. Devi S. Nambudripad tarafından geliştirilen Nambudripad'in alerji giderme tekniklerini içeren alerji duyarsızlaştırma teknikleri. Alerji duyarsızlaştırma yöntemleri, alerjeni veya temsilcisini vücuda yakın tutarken belirli akupunktur noktalarının uyarılmasıyla hızlı sonuçlarla yapılır.

Akupunktur (Koryo El Akupunkturu)

Bahsetmeye değer başka bir husus da Dr. Tae Woo Yoo tarafından Koryo el akupunkturunun geliştirilmesiyle akupunktur alanındaki gelişmelerdir. Bu teknikte zihin ve beden, hızlı ve ikna edici sonuçlarla el akupunkturu ile tedavi edilir. (Koryo el akupunkturu, bu kitapta tartışıldığı gibi, elin tüm ağ benzeri enerji yollarıyla ilgili hipotezimi güçlendiren başka bir yöntemdir. Avuç İçi Terapisi de dahil olmak üzere çeşitli terapiler, sistematik bir teknik oluşturmak için bu yolların bir kısmını harekete geçirir.)

Başarı Teknikleri (Sibernetik, Nöro-Linguistik Programlama)

Maxwell Maltz., MD, FICS tarafından geliştirilen Sibernetik ve Dr.
Richard Bandler ve Dr. John Grinder, bunları doğru şekilde uygulayanlara hızlı ve verimli sonuçlar getirdiklerini kanıtladılar.

Palmiye Terapisinin şimdi girdiği bu hızlı sonuç veren terapiler ve tekniklerin bu kısmi listesini sonlandırırken, bunun ortak bir şeye sahip olan yeni bir terapi çağının başlangıcı olduğunu görebiliriz: hızlı ve etkili etkiler.

Palm Therapy'yi mevcut herhangi bir başka hızlı sonuç yöntemiyle karşılaştırmak, o tekniğin değerini ve etkililiğini azaltmaz veya azaltmaz. Terapist için, tamamlayıcı araçlar olarak kullanılabildikleri için mümkün olduğu kadar hızlı sonuç veren terapileri incelemek iyi bir klinik yaklaşım olabilir.

Bazı kişiler için uygulanan yöntemlerden biri diğerinden daha etkili olabilir. Diğer bireyler için, birkaç tekniğin bir kombinasyonu daha iyi olabilir.

Her yeni teknik/terapi benzersiz bir olgu mu yoksa doğru araçlar sağlandığında insanın hızla iyileşme yeteneğinin bir parçası mı?

Bu çeşitli tekniklerin tezahürü sadece tesadüf mü? İyileşme süreçlerinin arkasındaki temel mekanizma gerçekten birbirinden farklı mı?

Palm Therapy'nin hızlı etkisini değerlendirirken diğer yöntemler arasındaki yerini anlamaya çalışmam gerekiyordu. Avuç İçi Terapisi benzersiz bir bulgu mudur?

Konu üzerinde epeyce düşündükten sonra, tüm hızlı sonuç terapilerinin "nasıl çalıştığına" dair farklı yöntemler ve teoriler kullanarak insan zihninde aynı iyileştirici faktör üzerinde çalıştığına ikna oldum. Elbette her terapi yöntemi kendi uygulayıcıları ve savunucuları ile kendi başına durur. Farklılıklar, teknikte, yöntemde, tekniği uygulamak için gerekli profesyonel gerekliliklerin düzeyinde ve hatta danışanın yaşamına dahil olma düzeyindedir. Ancak daha önce de belirtildiği gibi, ortak bir nokta vardır - hızlı ve verimli etkileri. Bu yöntemlerin çoğunda tedavi süresince belirli bir zamanda danışanlardan düşüncelerini travma ya da olumsuz anı ya da alerjen ya da onun temsilcisi üzerine odaklamaları istenir. Bu, sorunu bir kişinin farkındalığına getirmek için yapılır. Daha sonra tekniklerin her biri, bir stres azaltma tekniği uygulayarak sorunu duyarsızlaştırmak için kendi aracını kullanır. Hızlı göz hareketleri, belirli basınç noktalarının uyarılması, akupunktur, Avuç İçi Terapisi, hipnoz ve diğer beden/zihin iyileştirme yöntemleriyle tetiklenebilir. Süreç boyunca kişi, tam bir rahatlama hissi ile birlikte problemin anısını fiilen yeniden yaşar. Bu süreç, o kişinin fiziksel veya zihinsel sorununu başlatan olumsuz olaya karşı verdiği olumsuz fiziksel ve duygusal tepkinin yerini rahat bir ruh hali ile değiştirir, sorunun duyarsızlaşmasına/alerjiye vb. yol açar. O kişi yeniden deneyimlemeye çalıştığında yaşadığı travma, olumsuz olaylar ya da o olayla ilgili yaşadığı fiziksel/duygusal duyumların aslında artık eskisi gibi olmadığını anlar. Anında bir iyileşme süreci gerçekleşti. (Alerji duyarsızlaştırma tekniğinde, işlem sırasında alerjeni veya temsilcisini tutmak, kişinin farkındalığının hızlı iyileşme yöntemlerine katıldığını vurgulamaktan başka bir işe yaramaz.)

Bu aslında Palm Terapisi de dahil olmak üzere çeşitli hızlı sonuç veren terapilerin başarısının arkasındaki ana mekanizmadır.

Bu tekniklerin başarısının, özellikle bireyin hafıza depolaması ile ilgilendiklerinde işe yaradığına inanıyorum. Geçmişte bir noktada özne, sorunu, korkuyu veya stres etkenini çözmek için tatmin edici bir şekilde başa çıkamadığı bazı travmatik olay(lar) yaşamıştır. O halde çözüm onu saklamaktı. Beden ve zihin bunu sürekli yapar. Doğu tıbbı teorisine ve bazı Batı teorilerine göre, bu birikim kişinin yaşamı boyunca diğer deneyimlerle biriktirilir. Sonunda, bireyi zihinsel/duygusal bozukluklar veya fiziksel rahatsızlıklar şeklinde etkiler. Bazıları hafif olarak kabul edilirken, diğerleri tezahürlerinde şiddetli olabilir. Salgınların süresi de değişebilir ve kişi onları nasıl salıvereceğini öğrenmezse, yaşamının bir döneminde bu olumsuzluğun sonucunu yaşamayı bekleyebilir.

Hızlı sonuç terapileri, travmaları, bu travmalarla veya çözülmemiş duygusal acıyla bağlantılı fiziksel ve duygusal duyumları salıverme veya duyarsızlaştırma yeteneğine sahiptir.

Terapiden sonra, danışan travmatik olayları veya istenmeyen durumu hala hatırlayabilir, ancak artık onu etkileyemez. Yukarıda belirtildiği gibi, teknikler birbirinden farklıdır, ancak hepsi zihnimizdeki iyileştirici güçleri harekete geçirir ve bu da bu olayların neden olduğu semptomlardan kurtulmamıza yardımcı olur.

Bu hipotez başlangıçta karmaşık gelebilir, ancak zihnimizin güçlü olduğunu hatırlamamız gerekir. Kendi kendini iyileştirme ve dengeleme yeteneğine sahiptir. Zihnimize bunu yapma yeteneğini

verirsek, duygusal ve/veya fiziksel bozuklukların belirtilerini çok kısa sürede serbest bırakır ve böylece belirli sorunların üstesinden gelir. O halde terapi, kişinin yaşamındaki hedefleri gerçekleştirmeye yönelik olabilir.

Bu hızlı iyileşme mekanizmasını anlamak, olayların olumsuz etkilerini dış dünyadan salıvermek/duyarsızlaştırmak için potansiyel olarak sonsuz biçimler olduğunu fark etmemize yardımcı olur.

aklın deposu. Bu, gelecekte, Palm Terapisindeki gelişmelere ek olarak, insanlığa daha fazla fayda sağlayacak hızlı ve verimli sonuçlar getiren birçok yeni ve yenilikçi teknik/terapi bekleyebileceğimiz anlamına gelir.

Bu hipotezi Palm Therapy'ye uygulamak, bu alandaki keşiflerimin yalnızca ilk adımlar olduğu anlamına gelir. Palm Terapi kullanımı ile hızlı ve etkili sonuçlar alınabilse de, bu yöntemdeki araştırmalar devam ettikçe önümüzdeki yıllarda çok daha fazla ilerleyeceğine inanıyorum.

Bu arada, Avuç Terapisi'nin teori ve pratiğinden şimdi yararlanabilmeniz için bulgularımı yayınlamaya karar verdim.

Birinci Bölüm'de beyin araştırmaları, sinirbilimciler ve eski bilgeliklere dayanan el/zihin bağlantılarını okuyacaksınız. Çeşitli zihin/beyin aktivitelerini tanımlar; duygularınız, düşünceleriniz ve davranışlarınız vücut kimyanızda, el yazınızda veya çiziminizde ve avuç içi çizgilerinizde kendini gösterir. Bu bölümde ayrıca el/zihin bağlantısı ve Avuç İçi Terapisine uygulanan kuantum mekaniği teorisini de okuyacaksınız.

İkinci Bölümsizi Avuç İçi Terapisinin üç aşamasına götürecektir: Dengeleme, Salıverme ve Tamamlama. Stres, suçluluk, korku ve hayal kırıklığından gevşemeye, zihinsel/duygusal dengeye, yeteneklerinizin hızlanmasına ve başarının ve diğer özelliklerin tetiklenmesi yoluyla hedeflerinize ulaşmaya kadar her aşama Palmiye Terapisi ile yaşayabileceğiniz ilerlemeyi ve değişiklikleri gösterir. ellerin. Muhtemelen kulağa harika veya inanılmaz geliyor, ama işe yarıyor!

Üçüncü Bölümgeleneksel ve bilimsel el falığının çeşitli yönleriyle ilgilenir. Bu bölümde el falı tarihini okuyacaksınız. Bu bölüm boyunca, Palm Therapy'yi geliştirmek için yaptığım çalışmalar sırasında bu alanda keşfedilen son bulgularımı da sizinle paylaşacağım. Bunlar, bağımlılık yapan bağlanma kalıplarını ve elimizde görüldüğü şekliyle doğum öncesi yaşamı içerir. Bu bölüm aynı zamanda Avuç İçi Terapisi uygulamasına ilişkin bazı önemli bilgileri içermektedir.

Dördüncü Bölüm Palm Terapisinin uygulanması ve üç aşaması için size pratik yönergeler sağlayacaktır. Bu bölümdeki öneriler, çeşitli günlük yaşam durumlarında duygusal dengelerini daha da güçlendirmek, başarıyı hızlandırmak ve yeteneklerini ve enerjilerini tam potansiyellerine kadar geliştirmek isteyen sağlıklı bireyler için tasarlanmıştır. Bu bölümde, sağlıklı birçok kişiyi etkileyen alerji semptomlarının nasıl üstesinden gelinebileceğine dair bazı bilgiler de bulacaksınız.

Palm Therapy'nin stimülasyonu yoluyla ESP'yi uyandırmanın yeni yolları da bu bölümde yer almaktadır. Bu kitapta anlatıldığı gibi ESP'nizi harekete geçirmeye çalışmadan önce Avuç İçi Terapisinin ilk iki aşamasını tamamlamanız gerekir.

Beşinci Bölümçeşitli ruhsal bozukluklarla ilgilenir. Bu bölümün ilk bölümü, zihinsel bozuklukların gelişmesinden sorumlu olabilecek beden, zihin ve ruhtaki bazı faktörleri göstermektedir.

Her bir bozukluk grubunun tanımına, elde nasıl görüldüklerine ve her biri için önerilen Avuç İçi Terapisi tekniğine ayrı bir bölüm ayrılmıştır. Bunlar arasında anksiyete bozuklukları, duygudurum bozuklukları, hiperaktivite bozukluğu ve diğerleri vardır. BU BÖLÜM SADECE BİLGİ İÇİNDİR. Kendi kendine teşhis veya kendi kendine tedavi amaçlı değildir (ayrıca kitabın başındaki “Önemli Uyarı”ya bakın). Bu kısım referans olarak kullanılabilir. Palmiye Terapisi anlayışınızı etkilemeyecek şekilde tasarladık. Sizi ilgilendiren belirli bir bozukluğa değinmek isteyebilirsiniz, ardından bir sonraki bölüme geçin. Bu mümkündür, ancak lütfen önce Beşinci Bölüm'ün girişini okuyun.

Altıncı Bölümokuyucuyu Avuç İçi Terapisi ile diğer alternatif şifa yöntemlerinin olası birçok kombinasyonundan bazılarını eş zamanlı olarak tanıştırmak için tasarlanmıştır. Buna aromaterapi,

biyoenerji, hipnoterapi ve diğerleri ile Palmiye Terapisi dahildir.

ekler. Ek A'da elin anatomisi hakkında kısa bir açıklama bulacaksınız. El falı ile ilgili bölümü okurken veya öncesinde buna başvurmak isteyebilirsiniz.

Palm Terapisi ile birleştirilebilecek birçok bilimsel veya alternatif şifa yönteminden bazıları hakkında daha fazla bilgi Ek B'de sunulmaktadır.

KaynakçaBu kitaptaki Bibliyografya çok kapsamlıdır. El falı, Batı tıbbı, psikiyatri, psikoloji, alternatif tıp, metafizik ve fizik olmak üzere yedi ana bölüme ayrılmıştır. Bu konuları daha fazla araştırmak isteyenler için önemli bir bölüm.

***

Avuç İçi Terapisi, stresli doğum öncesi yaşam, çocukluk olayları, yaşam stresleri ve hatta bazı vücut işlev bozuklukları nedeniyle geliştirmiş olabileceğiniz tüm olumsuz düşünce veya davranış kalıplarından kurtularak hedeflerinize ulaşmanıza ve başarınıza ulaşmanıza yardımcı olmak için tasarlanmıştır. Korkuları, nefreti, suçluluğu ve üzüntüyü gidermeye yardımcı olur. Rahatlamayı, başkalarıyla daha iyi ilişkileri, mutluluğu, esenliği ve bedeninizin, zihninizin ve ruhunuzun uyumunu teşvik etmeye yardımcı olur.

Bu kitabın insanlığa daha fazla sevgi, mutluluk ve barış getirebileceğine inanıyorum. Korkular, nefret, kıskançlık ve diğer olumsuz duygular ortadan kalktığında ve yerini neşe, tatmin ve başarı aldığında, tüm insanlığın kalpleri doğal olarak birleşecektir!

Bu kitabı iyice okuyun. Başkalarıyla da paylaşın. Tüm dünyada ne kadar çok insan Palmiye Terapisi uygularsa, dünya o kadar iyi olacaktır. Bu bilgiyi yararlı bulursanız, lütfen bu kitabı başkalarına tavsiye edin. Ağ, onu paylaşmanın en hızlı ve en güçlü yoludur. Birlikte daha iyi, daha mutlu, sevgi dolu insanlar için değişimi yapabiliriz!

ONE

EL, ZİHNİN/BEYNİN İFADE EDİCİSİDİR

Ol
T
İNSAN ELI, NISPETEN SADECE

VÜCUDUN KÜÇÜK BİR BÖLÜMÜ, SEREBRAL KORTEKSTE HEM MOTOR HEM DE DUYUSAL BÖLÜMLERDE GENİŞ BİR TEMSİL ALANINA SAHİPTİR.

A
1

El/Zihin Bağlantısı

32 yaşındaki Anne, benimle kız arkadaşlarından biri tarafından tanıştırıldı. Anne son beş aydır yas tutmaktan acı çekmişti. Ömrünün yedi yılını birlikte geçirdiği, bütün sevgisini verdiği çok sevdiği kocası gitmişti. Bir araba kazasında aniden ölmüştü. Anne, evde ve işteki normal faaliyetlerini engelleyen çok kötü bir duygusal durumdaydı. Konsantre olamıyordu. Saatlerce onu hayal ederek geçirdi ve çoğu zaman ağladı. Hiçbir şey gerçekten Jim'in yerini tutamaz.

İki avucunu da gözlemledim. sonra konsantre olmasını istedimJim'le ilgili en acı dolu anısını anlat. Bir daha asla geri gelmeyeceğini anladığı gündü. Dediğim gibi gözleri yaşlarla doldu. Daha sonra bazılarını uyarmaya başladım.

Avucunda palmar kırışıklıklar/çizgiler ve küçük çizgiler. "Buna Palmiye Terapisi deniyor," diye açıkladım ona ve kocası dışında her şey hakkında konuşmaya başladım. Yaklaşık dört dakika sonra ona sordum: "Şimdi söyle bana Anne, nasıl hissediyorsun?" Bir an sessiz kaldı ve sonra cevap verdi: "Hiçbir şey hissetmiyorum." "Birkaç dakika önce zihninde canlandırdığın aynı acı verici anıyı hissetmeye çalış," dedim ona. "Tamam," diye yanıtladı. Gözlerini kapattı. Sanki o acı dolu anıyı zihninde arıyormuş gibi gözbebeklerinin hareketini görebiliyordum. "Yapamam, ben... sadece acıyı tekrar hissedemiyorum, geçti. Bu imkansız! Artık onun için o kadar üzülmüyorum."

***

Yas tutma, kaygı, panik atak, agorafobi veya diğer duygusal bozukluklardan mustarip birçok kadın, erkek ve çocuktan az önce bir vaka okudunuz. Hepsinin ortak bir yanı vardı. Hayatlarında ilk kez Palmiye Terapisi etkisi ile tanıştırıldıktan sonra hemen hemen aynı tepkileri verdiler.

Gerçekten ne oldu? Elimiz ile duygularımız arasında bir bağlantı var mı? Bir şekilde eldeki belirli çizgileri uyararak beynimizde/zihnimizde diğer bazı süreçleri tetikleyerek anında rahatlamaya yol açması mümkün mü?

Şimdi ne olduğunu anlamaya çalışalım.

Aşağıdaki paragraflar size el ve zihin arasındaki bağlantı hakkında bazı fikirler ve ayrıca Avuç İçi Terapisi yoluyla uyarımın insan zihnini nasıl etkilediğine dair bazı hipotezler sağlayacaktır.

EL/ZİHİN VE FİZİKSEL UYARIM BAĞLANTISI

Beynin belirli bölgelerinde (doğrudan ve dolaylı olarak) birkaç dakikalık stimülasyonun, ezici bir korkudan zevk ve esenliğe kadar duyguları uyandırabildiği yıllar boyunca beyin araştırmacıları tarafından kanıtlanmış ve belgelenmiştir. (Kitabın sonundaki Bibliyografyaya bakınız.) Beyinde limbik sistem adı verilen bir bölgenin ve diğer bölgelerin uyarılmasının öfke, nefret, suçluluk ve aşk gibi hisleri uyandırdığı kanıtlanmıştır; Bu süreçte çocukluk anıları da canlandı.

Beynin çeşitli bölgelerine yerleştirilen elektrotların kullanılmasıyla, araştırmacılar bu reaksiyonları açıp kapatabildiler. Beynin uyarılması ile duygular veya öncesindeki davranış arasındaki neden-sonuç ilişkisi açıktı.

Beyinde milyarlarca sinir hücresi veya nöron vardır. Nöronlar, bu karmaşık yapı içinde boşluklar veya sinapslar oluşturarak bir etkileşim ağı oluşturmalarını sağlayan örümceksi bir yapıya sahiptir.

Nöronlar birbirleriyle çeşitli şekillerde iletişim kurar. Elektriksel olarak uyarılabilir hücreler ve nöronlar içindeki sinyallerin ve sinyal işlemenin yayıcıları olarak kabul edilmelerine rağmen, önemli ölçüde iyonik akıma bağımlıdırlar. Birbirleriyle esas olarak nörotransmiterler adı verilen kimyasal bir iletişim yoluyla iletişim kurdukları bilinmektedir - nöronlar tarafından sentezlenebilen kimyasal maddeler. Nörotransmiterler beyine ve beyinden bilgi taşır. Duygularınız, anılarınız ve arzularınız vücudunuzdaki her hücrede tezahür ediyor.

Bilim adamları genellikle arasında bir bağlantı olabileceğini keşfettiler.
sinaptik boşluklarda ve çeşitli zihinsel durumlarda belirli nörotransmiterlerin seviyesi. Bilinçli veya bilinçaltı duygular, davranışlar ve hatta ruhsal bozukluklar bu maddelerin beyindeki seviyelerine bağlanmıştır.

Örneğin, klinik depresyonun nörotransmitter serotonin ve norepinefrin düzeylerinin düşük olmasıyla ilişkili olduğu bilinmektedir. Nörotransmitter serotonin eksikliği de obsesif-kompulsif bozuklukla ilişkilendirilmiştir. Nörotransmitter dopaminin aşırı seviyeleri, sanrılı durumlarla ilişkilendirilmiştir. Nörotransmiterlerin belirli düzeylerinde çeşitli kimyasal değişikliklere yol açan ilaçlar bu durumları iyileştirir.

Dahası, bilim adamları, sürtünme gibi cilt yüzeyinin uyarılmasının, sinaptik boşluklarda ağrının giderilmesine eşlik eden ve endorfin içeren çeşitli hızlı kimyasal değişikliklere yol açabileceğini bulmuşlardır.

Bu bulgular, elde görülen çeşitli zihinsel aktiviteleri ve kişilik özelliklerini temsil eden elin cilt yüzeyinin Avuç İçi Terapisi yoluyla neden zihin durumunda beklenen değişikliklerin olabileceği

konusunda bize bir ipucu verebilir. hızla elde edilir. Bu süreçte, avuç içindeki belirli çizgilerin aktivasyonu, rahatlamayı ve stresten anında kurtulmayı sağlayabilirken, diğer çizgilerin uyarılması, çocukluk anılarının salıverilmesini içerebilir. Diğer uyarım alanları zihinsel uyanıklığı, canlılığı, konsantrasyonu, hafızayı, yetenekleri, planlamayı ve karar vermeyi ve tatmin ve başarı için hayati önem taşıyan özellikleri hızlandırır. Bütün bunlar, beyin araştırmacılarının başardığı gibi, insan beyninin faaliyetini ve düşünme kalıplarını temsil eden belirli alanlarda elin uyarılmasıyla elde edilen kimyasal değişimler ve diğer fizyolojik süreçlerin bir sonucu olarak mümkün olabilir. düşünce ve davranışta hızlı değişiklikler uyandırmak; beyindeki belirli bölgelerin uyarılması yoluyla ezici korku duygularından zevk ve esenliğe.

Teorik olarak, beynimizden gelen bilgiler vücudumuzun herhangi bir hücresine ve hücresinden aktarıldığı için, bu sonuçlara vücudun herhangi bir başka bölümünün uyarılmasıyla da ulaşılabilir. Öyleyse neden eli seçtim?

İlerleyen sayfalarda, beni bu yöne yönlendiren fikirlerin bazılarını okuyacaksınız.

Nörotransmiterler hakkında daha fazlası:

Nörotransmitterlerin çoğu, uyarıcı ve inhibe edici gruplara ayrılan amino asit grubuna aittir. Tespit edilen diğer nörotransmiterler, yine iki ana gruba ayrılan monoaminlerdir: indolaminler ve katekolaminler. İndolaminler melatonin ve serotonini içerir; ve katekolaminler arasında dopamin, epinefrin ve norepinefrin bulunur. Nörotransmiterler, monoaminler grubuna dahil olan histaminler için görev yapar, nitrik oksit ve pürinler olarak bilinir. Diğer bir önemli nörotransmitter, beyin aktivitesinde önemli bir role sahip olan asetilkolindir. Bu nörotransmitterlerin yanı sıra bazı peptitlerin de nörotransmitter olarak işlev gördüğü bulunmuştur. Beyin aktivitesiyle ilgili daha fazla, kapsamlı bilgi için lütfen şu kitaba bakın: Steven E. Hyman, MD ve Eric J.Nestler, MD, Ph.D. tarafından yazılan The Molecular Foundations of Psychiatry, ayrıca Bibliyografyada listelenen ilgili kitaplara. (Beyin çalışmalarının hızla ilerlediğini unutmayın. Bu kitabın yayınlanma sürecinde bu alanda yeni bulguların keşfedilmesi muhtemeldir.)

EL—BİLİMSEL EL FİYATINDA ZİHNİN/BEYNİN İFADE EDENİ

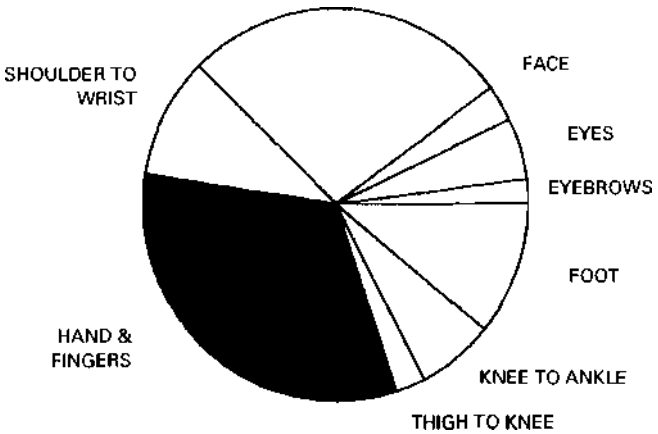
İmpulsların alındığı ve analiz edildiği, bilgilerin depolandığı, düşüncelerin işlendiği ve hafızanın oluştuğu ve beynin her bir serebral hemisferinin yüzeyini oluşturan beynin gri madde tabakası olan serebral korteks içindedir. ellerin ve vücudun diğer bölümlerinin istemli eylemleri başlatılır. Elbette, beynin birden fazla bölümü, bilgi ve hafızanın işlenmesine veya algılardan ve diğer işlevlerden duyguların üretilmesine katılır. Bu kısımlar hipokampus, amigdala, limbik sistem ve diğerlerini içerebilir. Aslında bilgi, sinir sistemi ve diğer fizyolojik süreçler aracılığıyla vücudunuzdaki her hücreye aktarılır.

Beyin haritalaması, insan elinin, vücudun nispeten küçük bir bölümü olmasına rağmen, serebral kortekste hem motor hem de duyusal bölümlerde geniş bir temsil alanına sahip olduğunu ortaya koymaktadır (Şekiller, la, lb). Bu, parmaklarınız da dahil olmak üzere ellerinizin, fiziksel bedeninizin bir parçası olan beyninizden ve çeşitli beyin aktivitelerinde tezahür eden zihnin düşünce ve duygularından muazzam miktarda bilgi algılayabileceği anlamına gelir. O halde elin bedeniniz ve zihninizle bağlantılı olduğunu ve bunlardan etkilendiğini söyleyebiliriz.

Londra Üniversitesi'nde araştırmacı ve anatomi profesörü olan Frederic Wood Jones, The Principles of Anatomy as Seen in the Hand (Bölüm 1, Sayfa 4, yayıncı:J.& A Churchill, London) adlı kitabında şunları belirtmiştir: :

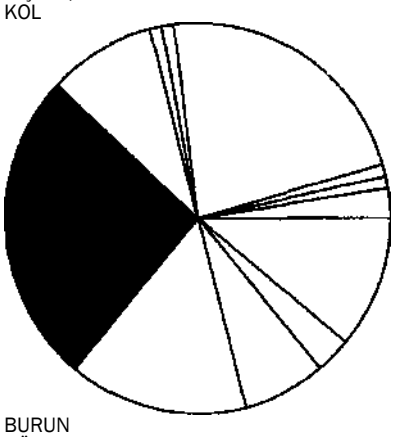
"Duygusal durumların ifadesi olarak el, başlı başına bir inceleme sağlar; hekimin ihmal etmeyi göze alamayacağı bir çalışmadır... Elin ifadesi tarifi imkansız ama çok gerçek bir faktördür. Yokluğu ile daha kolay fark edilir. "

Görünüşe göre beynimizden ve zihnimizden gelen bilgiler,



Şekil la Beynin motor korteksindeki çeşitli vücut bölümlerinin yaklaşık temsil derecesi.

EL & PARMAKLAR
BOYUN
OMUZ
DİŞLER/DUDAKLAR
KOL



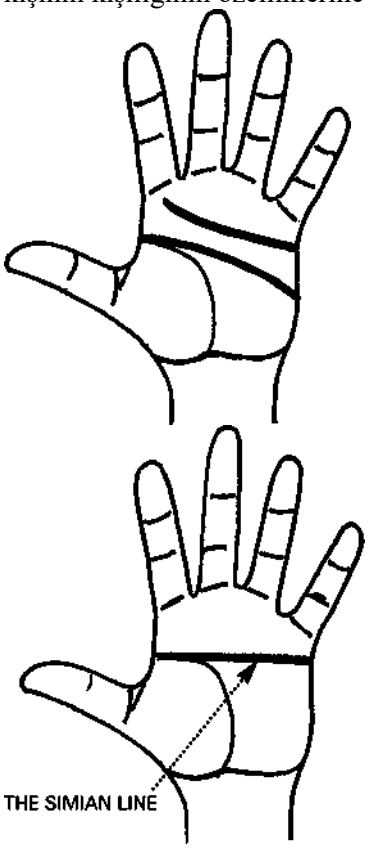
BURUN
GÖZLER
KAFA
AYAK
GÖVDE

Şekil 1b Beynin somatosensori korteksindeki çeşitli vücut bölümlerinin yaklaşık temsil derecesi.

DİZDEN AYAK BİLEĞE UYLUKTAN DİZE

beden dilinin bir parçası olarak yalnızca elin çeşitli jest ve duruşlarında değil, avuç içlerindeki kırışıklıklarda/çizgilerde, parmaklarımızda ve elin genel şeklinde kendini gösterir.

El, duyguların veya zihinsel etkinliğin bir ifadesi olarak, o halde, tıp alanında görülen bazı zihinsel ve fiziksel anormalliklerin yanı sıra, özellikler, yetenekler ve yönelimler dahil olmak üzere kişinin kişiliğinin özelliklerine ilişkin ipuçları sağlayabilir.



Muhtemelen fark ettiğiniz gibi, normalde avucun doğumunda birkaç fleksiyon kırışıklığı vardır, bunlardan ikisi enine ve birbirinden ayrıdır (geleneksel el falığında kalp çizgisi ve beyin/kafa çizgisi). Bu ikisi tek bir enine kıvrım oluşturduğunda buna simian kıvrımı denir (Şek. 2). Bu kırışık, çeşitli gelişimsel anormalliklerde (Taber's Cyclopedic Medical Dictionary 1984, Sayfa 1331) görülebilir.

İncir. 2Avuç içi normalde birkaç fleksiyon kırışıklığı içerir. Bunlardan ikisi enine ve birbirinden ayrılmıştır. Maymun çizgisi, çeşitli gelişimsel anormalliklerde görünebilir (Taber's Cyclopedic Medical Dictionary).

Moğolizm olarak da bilinen Down sendromu gibi, orta ila şiddetli zeka geriliği ile birlikte, bazı hastalarda zeka bozukluğu ve amenore içeren Turner sendromunda olduğu gibi. El falındaki bozulmuş proksimal enine palmar kıvrımın (baş çizgisi) entelektüel zorlukları veya zihinsel anormallikleri temsil etmesini büyüleyici bulabilirsiniz. (Maymun kırışıklığı normal bireylerde de görülebilir. Nadirdir ve esas olarak yalnızca bir elde görünebilir. Yine, bu genel sağlıklı popülasyonun yalnızca küçük bir yüzdesindedir.)

Tıp alanından bir başka ilginç gerçek de zeka geriliklerinin etiyolojik faktörleri arasında yer alan hidantoin ilacıyla ilgilidir (The Merck Manual, 1992, Ch. 191). Hamilelik sırasında bu ilacı alan annelerden doğan bebekler, distal falanks dokusunun kusurlu gelişimi olan distal falanks hipoplazisini içeren fetal hidantoin sendromundan muzdaripti.

Bu bebeklerde zeka geriliğinin distal falanks dokusunun gelişimindeki kusurla birlikte ortaya çıkması, parmakların distal falankslarının bireyin mantığını ve entelektüel gelişimini temsil ettiğini belirten geleneksel ve bilimsel el falı bilimindeki gözlemleri destekler niteliktedir. (Baş parmakta, bir düşünce veya eyleme karar vermede veya seçmede kullanılan iradeyi ve ayrıca kişinin duygularını veya eylemlerini kontrol etme gücünü temsil eder.)

El falı ile ilgili bilimsel araştırmalar yıllar boyunca yapılmıştır. The Palmist's Companion, 1992,

Sayfa 11-22 kitabının yazarı Andrew Fitzherbert, falcılar tarafından yapılan çeşitli araştırmaları anlattı. Bunlar arasında şunlar vardı:

Aynı zamanda bir psikolog olan Dr. Charlotte Wolff, el falı alanında yaptığı araştırmaların ardından önemli bulguları ortaya çıkardı. Çalışmaları çeşitli bilimsel makalelerde ve The Human Hands, 1942, Psychology of Gesture, 1945 ve The Human Hands adlı kitaplarında yayınlandı. *Psikolojik Teşhiste El, 1956.* Akıl hastanelerindeki hastaların yanı sıra hayatın her alanından çocuk ve yetişkinlerle çalışmalar yaptı. Şizofreni hastalarıyla yaptığı çalışmalar, zihinsel rahatsızlığı olan kişilerde proksimal enine palmar kıvrımda (baş çizgisi) kırılmalar, adalar veya başka işaretler gösteren diğer bulguları doğruladı.

Dr. Wolff kör bir teste tabi tutuldu. Çeşitli zihinsel bozukluklardan muzdarip 25 kişinin el izlerini teşhis etti. Sonuçlar dikkat çekecek derecede doğruydu ve bu hastalardan sorumlu olan sağlık profesyonellerinin tanılarıyla ilişkiliydi. Başka bir araştırma 1982 yılında İsrailli bir psikoterapist olan Bayan Yael Haft-Pomrock tarafından Ben Gurion Üniversitesi'nden Dr. Yigal Ginat ile birlikte yürütüldü. Hastanede yatan bazı şizofrenlerin ellerini incelediler ve onları normal insanlardan oluşan bir kontrol grubuyla karşılaştırdılar. Bulguları, alandaki diğer çalışmaları destekledi. Gruplar arasında belirgin farklılıklar buldular. Araştırmanın sonuçları, Israel Journal of Psychiatry in Relation to Science, Cilt 19, Sayfa 5-22, Israel Science Publishers, 1982'de yayınlandı.

Bu bilimsel çalışmaların yanı sıra daha az resmi olan başka çalışmalar da yapılmış ve bu alanda birçok kitap yayınlanmıştır. Tüm bu bilimsel çalışmalar eller ve kişilik arasındaki bağlantıyı doğrulamıştır.

Yıllar boyunca benzer sonuçlarla ek araştırmalar yapıldı. Bilimsel el falı ile ilgili kitaplar, hayatlarını bu konuya adamış birçok uzman tarafından yayınlandı. Bunların arasında William Benham, MD, Charlotte Wolff, MD, Eugene Scheinman, MD ve diğerleri gibi doktorlar ve psikologlar vardı. (Referans listesi için lütfen kitabın sonundaki Bibliyografyaya bakınız.)

Şimdiye kadar anladığımız gibi, insan beyni, akıl ve el arasında bir iletişim bağı olması gerekir; sadece elin hareketlerinin kontrolünden veya beynimize reseptörler aracılığıyla beynimize aktarılan bilgilerden daha fazlası olan bir bağlantı: dokunma, basınç, sıcaklık, ağrı vb. El bize bazı bilgiler sağlar. Down sendromunda ve şizofreni hastalarında görülen ya da basitçe artritli kişilerde görülen çeşitli bozukluklar ve anormallikler. Aynı zamanda bize bireyin yetenekleri ve çeşitli özellikleri hakkında bilgi sağlar. Yakında bu iletişim bağlantısını anlamak için daha fazla araca sahip olacağımıza inanıyorum. Palmiye Terapisinin pek çok kişinin refahı, tatmini ve başarısı üzerindeki etkisi onsuz gerçekleşemezdi.

Aşağıdaki paragraflar size el/zihin bağlantısının başka bir tezahürünü gösterecek.

EL/ZİHİN BAĞLANTISI VE GRAFOLOJİ

El/zihin bağlantısını destekleyen diğer alanlar, Avrupa'da oldukça gelişmiş olan grafoloji ve ABD'de de uygulanan çizim danışmanlığıdır.

Grafoloji, el yazısı analizi olarak da bilinir. Bu, kişinin el yazısı tarafından yapılan kişiliği veya bilinçsiz açıklamaları analiz etmenin bir yoludur. Taber's Cyclopedic Medical Dictionary, 14th Edition, NY, 1984, grafolojiyi sinir hastalıklarında bir teşhis aracı ve kişiliği analiz etmenin bir yolu olarak tanımlar.

Örneğin Almanya'da grafoloji uygulamalı psikolojinin bir dalı olarak kabul edilir ve grafoloji dersleri psikoloji akademik müfredatının ayrılmaz bir parçasıdır. (Bkz. Kaynakça.)

Grafolojiye benzer şekilde çizim, ABD'de ve dünyanın diğer yerlerinde danışmanlık için ve zihnin anlaşılmasına başka bir teşhis yardımı olarak kullanılmıştır. Profesyonel danışmanlar için ders kitabında Danışmanlık: Kapsamlı Bir Meslek, Samuel T. Gladding, Macmillan Pub. NY, 1988, çizim, duygulanım durumlarını ustaca açığa vurduğu için değerlidir. Çocuklar tarafından çizilen çeşitli figürlerin, okuldaki sosyal-duygusal uyumlarıyla ilgili içsel gerçekleri sergilediklerinden bahseder. Bu, el yazısına benzer şekilde, ellerini kağıt üzerinde kullanarak korkuları, çatışmaları, öfkeleri ve

içsel gerçekliklerinin diğer bölümleri hakkında bazı veriler aktarabildikleri anlamına gelir.

Grafoloji alanından bir terapi yöntemi geliştirildi. Bu terapiye grafoterapi denir ve el yazısı analizine dayanır. Bu terapinin temel varsayımı, sinir sistemi tarafından beyin ile grafik jest arasında kurulan devrenin iki yönlü bir devre olduğudur. Bu terapide, zihnin kusurlarını yansıtan el yazısı kalıpları ve işaretleri, tekrarlayan "düzeltme" el yazısı çalışmaları ile bilinçli olarak değiştirilir ve böylece karşılık gelen karakter değişikliğini gerçekleştirmek için bilinçaltına güçlü bir telkin verilir. Teknik ağırlıklı olarak Avrupa'da biliniyor ve şu anda Fransa'daki psikoterapistlerin çalışmalarının bir parçası olarak başarıyla kullanılıyor. (Bkz. Kaynakça.)

Bedenimiz ve zihnimiz, hayatta optimum potansiyele ve tatmine ulaşmamıza izin vermek için ihtiyaç duydukları yardımı almak için bizimle çeşitli şekillerde iletişim kurmaya çalışır. El yazısı, içsel gerçekliklerimizin bu gerçekleri değiştirmek için kullanılabilecek tezahürlerinden biridir. Elin teşhis edilen bir yan ürününü (el yazısı etkinliği gibi) değiştirerek zihnin ilgili özelliklerinde bir değişiklik meydana gelirse, o zaman zihni etkileyebilmemiz ve yaşamlarımızda karşılık gelen değişikliklere yol açabilmemiz mantıklıdır. beynimize ve zihnimize gelen ve onlardan gelen ilk bilgi kaynağı - insan eli.

Nörobilim alanında yakın zamanda meydana gelen bir gelişme, el/zihin bağlantısının diğer yönünü ortaya çıkarabilecek başka bir noktayı gündeme getiriyor: Doğrudan olmayan sinir iletişimi.

EL/ZİHİN VE DOĞRUDAN OLMAYAN İLETİŞİM

Doğrudan olmayan hücre iletişimi hipotezi, metafizik ve diğer çevrelerde yıllardır ortalıkta dolaşsa da, hiçbir zaman bilimsel olarak kanıtlanmamıştı. Yakın zamanda Stanford Üniversitesi'nde Erin Schuman ve Daniel Madison tarafından yapılan bir çalışma ile bir atılım gerçekleşti. Bu çalışma, nöronların bazen sinaps yoluyla doğrudan temas olmaksızın birbirleriyle iletişim kurabildiklerini gösterdi ([Discover Magazine, Haziran 1994). Bu, doğrusal olandan (nörotransmiterler gibi kimyasalları içeren) başka bir iletişim türü olduğu anlamına gelir.

Bir sinir hücresi kendisine bağlı olmayan diğer sinir hücrelerine bilgi iletebiliyorsa, eldeki sinir hücrelerinin elden beyindeki nöronlara mesaj veya bilgi iletebilmesi ve bunun tersinin de olması kuvvetle muhtemeldir. doğrudan olmayan bir mod.

Çalışma, el/zihin bağlantısı teorisi için bir başka hayati takviyedir. Palm Therapy'nin ve akupunktur, akupresür, shiatsu ve refleksoloji gibi diğer cilt stimülasyon tekniklerinin arkasında yatan mekanizmayı kısmen açıklayabilir. Stanford Üniversitesi'nde yapılan çalışma, el/zihin bağlantısını ve aslında fizyolojik hücreye ek olarak vücudumuzdaki tüm hücrelerin birbirleriyle iletişimini bilimsel olarak ele almamıza yardımcı oluyor. Bu, telepatik fenomenler ve madde dışı bir seviyedeki ara bağlantı gibi ek iletişim yollarının değerlendirilmesi için bir başlangıç olabilir - varlığımızın enerji seviyesi (gelecekteki teknolojiyle, bugün maddenin nasıl görüldüğü gibi görülecektir). Bu bulguların ardından ezoterik/metafizik dünyanın bazı yönlerinin yavaş yavaş bilimsel olarak açıklanacağına inanıyorum.

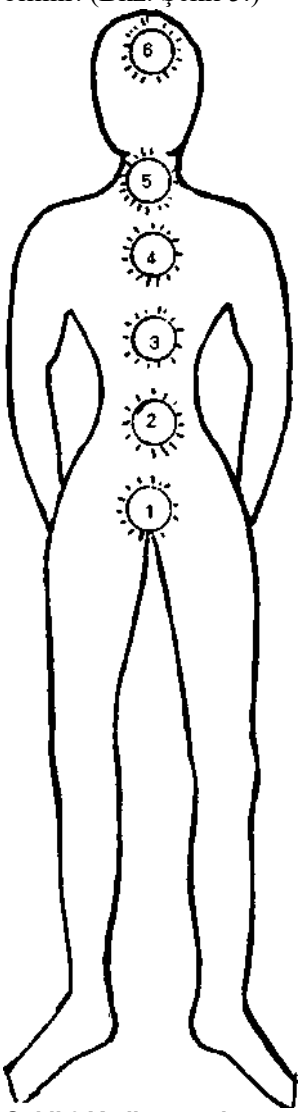
Bu konu doğal olarak bizi binlerce yıldır bilinen ancak bilimsel olarak henüz tam olarak ispatlanmamış başka bir bağlantı şekline getiriyor.

EL/ZİHİN ENERJİ YOLU BAĞLANTISI

Çeşitli enerji merkezleri ve yollar vücudumuzdan geçer. Birbirleriyle bağlantılıdırlar ve çoğu insan tarafından görülmezler (gerçi özel bir eğitimle görülebilirler). Kirlian Photography veya Electronographic Imaging gibi bu enerjiyi belgelemek için yıllar içinde özel duyarlı araçlar geliştirilmiştir. Günümüzde bu enerji merkezlerinin ve yollarının bir kısmının yansıması olan vücudun aurasının fotoğrafları mevcuttur. Bazıları bu radyasyona, vücuttan yayılan ısının veya fotoğraflanan bir nesnenin gözlemlenen kızılötesi yönü olarak bakar. Eğer öyle olsaydı, o zaman bu varsayım, benzer koşullar altında aynı kalori değerine sahip farklı türdeki yiyecekleri yerken auranın nasıl büyük ölçüde değiştiğini açıklayamaz. Bu varsayım nedenini tam olarak açıklamıyor,

Vücudun süptil enerjisi olan aura, yüzyıllardır biliniyordu. Örneğin Hindistan'ın eski insanları, çakralar (Şekil 3) adı verilen çeşitli ana enerji merkezlerini yedi ana çakra, yirmi bir ikincil çakra ve

altmış üç çevresel çakra. Geleneksel Çin tıbbı, akupunkturun meridyenleri olarak bilinen enerji yolları üzerindeki çalışmayı vurgular (Şekil 4). Tae Woo Yoo tarafından geliştirilen Koryo el akupunkturu, el akupunkturunun birçok meridyenini ve sadece el aracılığıyla tüm vücudun tedavisini anlatır. Yine de, ayağın veya elin refleksolojisinde kullanılan diğer enerji yolları, refleksolojinin meridyenleri olarak bilinir. (Bkz. Şekil 5.)



Şekil 3 Yedi ana çakra.

İtalya'da bir bilim adamı ve nöroloji profesörü olan Dr. Joseph Calligaris, MD, 1876-1944, enerji yollarını dev, ağ benzeri bir enerji bağlantısı olarak tanımladı. Bu ağ benzeri enerjideki çeşitli alanların uyarılması, beden ve zihin üzerinde karşılık gelen bir etki yarattı.

Ellerdeki (Şekil 6) ve vücuttaki birçok enerji yolundaki enerji akışını gözlemleyerek, tüm vücudun muazzam, ağ benzeri bir enerji yolunda birbirine bağlı olduğu sonucuna da vardım.

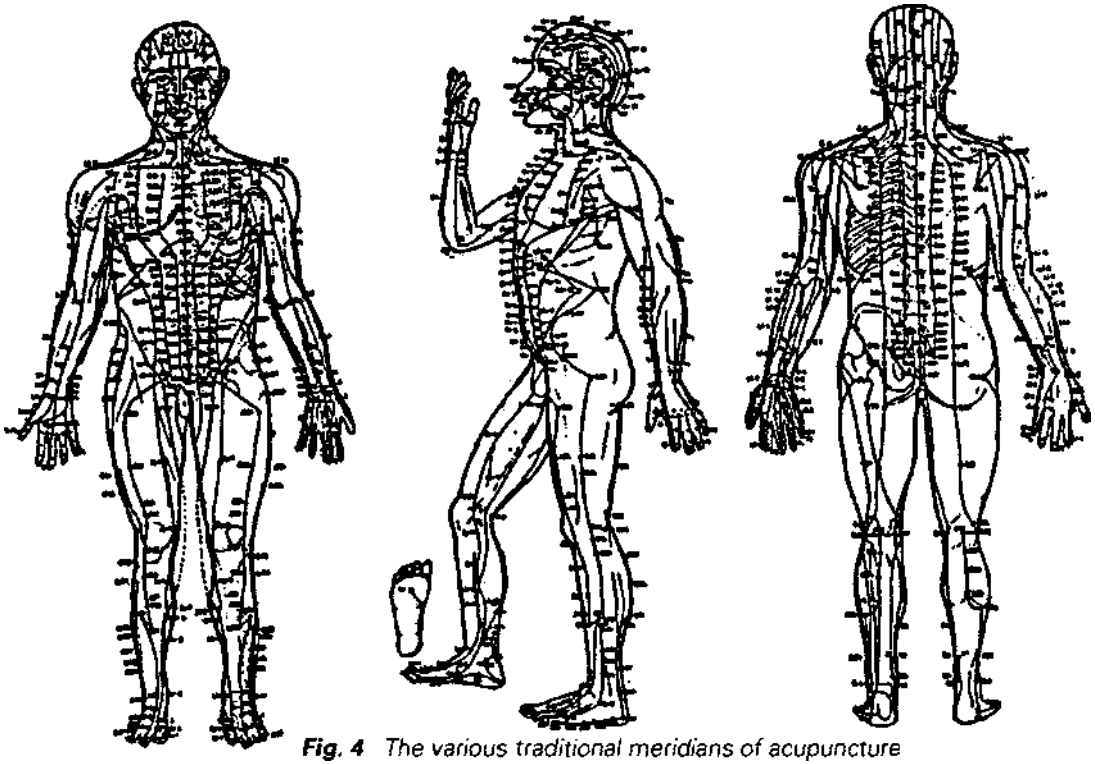
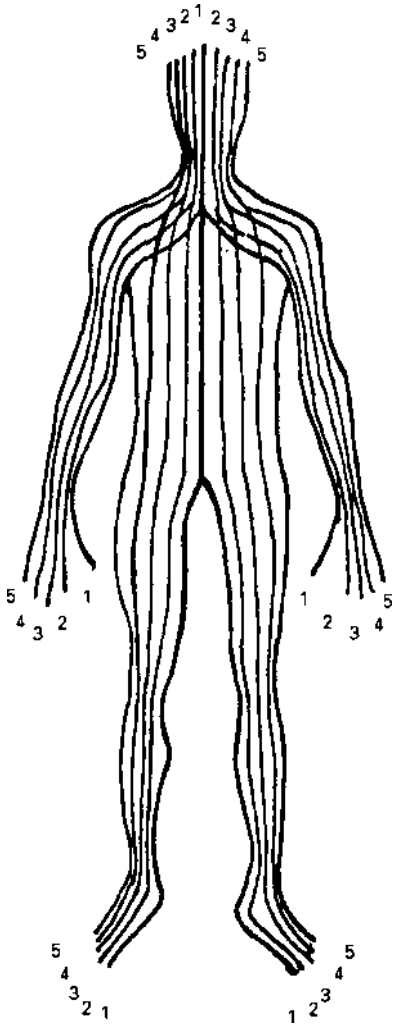


Fig. 4 *The various traditional meridians of acupuncture ("Akupunktur Atlası, Moshe Zwang'dan alınmıştır).*



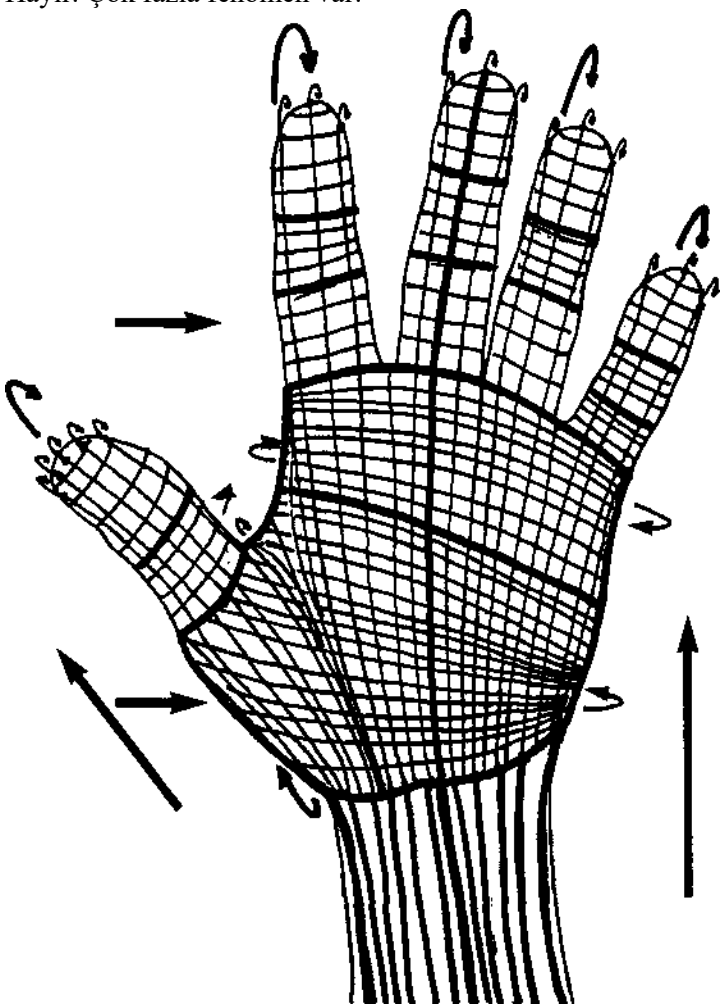
Şekil 5 Refleksoloji meridyenleri (Moshe Zwang'ın "The Atlas of Reflexology" adlı kitabından alınmıştır).

ama deneyimlerime dayanarak öyle görünüyor ki el, enerji açısından tüm vücuda bağlı olmasının yanı sıra beyne giden ve beyinden gelen ek enerji yolları türleri tarafından da güçlendiriliyor. Ben buna Süper El Meridyen Sistemi diyorum (bkz. Bölüm 37). Avuç içi ve parmaklarda, enerji yollarının ana temsilcileri, çeşitli avuç içi kıvrımlarında/çizgilerinde ve diğer küçük çizgiler, çıkıntılar ve küçük işaretlerde görülür. Elin çeşitli alanlarda uyarılması, hem zihin hem de beden aktivitesinde kendini gösterdiğini düşündüğüm enerji seviyesinde dengeleyici bir etkiye yol açar. İleri bilimsel teknolojinin, el/zihin bağlantısının başka bir yönüyle çelişmeyen, ancak onu tamamlayan ve çeşitli akupunktur, refleksoloji, çakra dengeleme teorilerini doğrulayabilecek olan bu hipotezi doğrulayacağına inanıyorum.

EL/ZİHİN/RUH BAĞLANTISI

Batılı bilimsel yaklaşım, duygularımız ve düşüncelerimiz dahil tüm insan davranışlarının beyin fonksiyonları olduğunu ileri sürer. Ünlü beyin cerrahı Wilder Penfield tarafından yapılan kapsamlı beyin haritalaması, beynin zihni nasıl açıkladığını açıklamaya yönelik birçok girişimden biriydi. Sinirbilimciler, zihin veya psikolojik süreç olarak kabul ettiğimiz şeyin fizyolojik bir açıklaması olduğunu kanıtlamak için kapsamlı araştırmalar yürüttüler. Maddenin daha ince seviyelerini araştırmak için geliştirilen birçok kapsamlı araştırmanın ve birçok aracın eninde sonunda psikolojik süreçleri ve madde seviyesiyle bağlantılı hemen hemen her metafizik olguyu açıklayabileceğine inanıyorum. Ama enerji seviyesi veya ruh varlığı gibi diğer varoluş seviyelerini göz ardı etmek zorunda mıyız?

Hayır. Çok fazla fenomen var.



Şekil 6*Avucun Süper El Meridyenleri sistemi (Dr. Calligaris'in teorisini izleyerek Moshe Zwang tarafından keşfedildi).*

Bilimsel olarak açıklanamayan ancak ciddiye alınması gereken bir durumdur. Bunlar arasında telepati,

şifa enerjisi, beden dışı deneyim ve ölüme yakın deneyim vardır.

Şimdi ölüme yakın deneyim fenomenini tartışalım: Ölüme yakın deneyim yıllar boyunca araştırılmış ve belgelenmiştir. Klinik olarak öldükleri açıklandıktan sonra hayata geri dönen küçük çocuklardan yaşlı bireylere kadar her yaştan çoğu hasta, şaşırtıcı bir şekilde deneyimleriyle ilgili benzer ayrıntıları tekrar tekrar sunuyordu; huzur.... neşe.... bedeni ve sağlık ekibini yukarıdan gözlemlemek... beden dışı yolculuk, tünelden geçmek.... ışığı görmek.... ölü aile üyeleri tarafından karşılanmak ve arkadaşlar... bir ışık varlığıyla karşılaşmak

Ölüme yakın bir deneyim yaşayan yüzlerce hastanın vakalarını bir arada içeren birçok belgelenmiş çalışma arasında şu kitaplar yer alır: Life After Life by Raymond A. Moody Jr., MD ve Closer To The Light by Melvin Morse, MD Paul Perry.

Tüm bu vakalar, sanki bedenimizi terk etmişiz gibi hissetmemizi sağlayan belirli bir beyin aktivitesiyle mi kendini gösteriyor?

Bu fenomeni açıklamaya çalışmak için birçok hipotez oluşturuldu. Bazıları bunun güçlü bir altıncı hissin bir göstergesi olabileceğini veya belki de vücudun savunma mekanizmasının daha iyi hissetmek ve sanki ölümden sağ çıkmış gibi davranması olduğunu iddia etti. Diğerleri bunu, ağır hastalara verilen birçok narkotik ilacın fizyolojik etkisine bağlar.

İkinci kitap, Closer To The Light, çocukların belgelenmiş ölüme yakın deneyimlerini ve konuyla ilgili Seattle Washington'daki Çocuk Hastanesinde yürütülen bir araştırmayı içeriyordu. Kontrol grubu ile elde edilen bulgular, uyuşturucu verilen ve yoğun bakımda kalma korkusuna maruz kalan ağır hasta çocukların ölüme yakın deneyim yaşamadıklarını göstermiştir. Bazı sanrıları ve halüsinasyonları vardı ama hiçbiri gerçekten ölüme yakın bir deneyim yaşayanlar kadar ayırt edici değildi. Şiddetli astım, kalp durması, ameliyatlar, otomobil ve boğulmak üzere olan kazalar nedeniyle kalp krizi geçirenler gibi, gerçekten ölüme yakın durumlarda olan tüm çocuklar tarafından fenomenin tanımları tekrar tekrar ifşa edildi. vesaire.

Bu haller ruhun varlığını ispatlıyor mu? Zihinsel olarak rahatsız bireylerin durumunu iyileştirmeye çalışmak için uygulanan farklı gaz terapisi tekniklerinin kullanılması aynı olguya yol açmıştır. Morse ve Perry, mantıklı bir şekilde, bu kişilerin büyük olasılıkla içlerine zorlanan gaz nedeniyle ölüme yakın bir deneyim yaşadıklarını söylediler. Aynı fenomen, Wilder Penfield, MD hastalarının beyinlerinde belirli bir alanı elektriksel olarak uyardığında da ortaya çıktı. Sylvian fissür adı verilen bu bölge, sağ kulağın hemen üzerinde sağ temporal lobda yer alır. Ancak beyin araştırmalarına ömür boyu bir deneyim adadıktan sonra, beyin aktivitesinin zihin için önemli olduğunu kanıtlamaya çalışan Dr. Wilder Penfield,

Beynin bu bölgesi, bazıları tarafından psikoloji ve fizyoloji arasındaki boşluk ve ruhun merkezi olarak kabul edilmiştir. Deneyimlediğimiz duygu ve diğer duygu ve düşüncelerin, zihin ve ruh dahil olmak üzere varoluşumuzun çeşitli enerji seviyelerinde ortaya çıkması çok muhtemeldir. Bu enerji fiziksel bedene bağlandığında, madde ile etkileşime girme kapasitesine sahiptir ve DNA, nöronlar, nörotransmiterler, hormonlar ve vücudun tüm bileşenlerini içeren fizyoloji kompleksinde kendini gösterir. Bu nedenle, madde seviyesindeki herhangi bir terapi enerji seviyesini etkileyebilir ve bunun tersi de geçerlidir. Palmiye Terapisi yoluyla yapılan madde seviyesindeki (el) uyarımın, muhtemelen fizyolojik işleme ile açıklanacak olmasına rağmen,

EL/ZİHİN BAĞLANTISI VE KUANTUM MEKANİĞİ TEORİSİ

Fizikteki en son teori olan kuantum mekaniğindeki keşifler bize Avuç İçi Terapisinin açıklamasına başka bir boyut kazandırıyor. Kuantum mekaniğinin birçok deneyinde, ışık parçacıklarının (fotonların) davranışlarının, her ikisinin de gözlemlendiği uzaktan eşit bir testte benzer sonuçları etkileyebileceği bilimsel olarak kanıtlanmıştır. Böylece gözlemci, gözlemin bir parçası haline gelir. Deneyler görünüşte çok basit olsa da, sonuçlar sinirbilim ve biyoloji alanları da dahil olmak üzere evreni ve yaşamı anlamamızın her yönünü etkiliyor.

Bu bulgulara dayanarak ve elin zihni temsil ettiğini varsayarsak, gözlemcinin, bu durumda Avuç

İçi Terapistinin eli etkileyerek zihni doğrudan olmayan bir tarzda etkilemesi çok muhtemeldir. Kuantum mekaniği ilkesine uygun olarak, Avuç İçi Terapisinin etkisi sinirsel bir yol veya başka bağlantı sistemleri olmaksızın doğrudan beyin/zihin üzerinde olabileceğinden, gözlemcinin (Avuç İçi Terapisti) beyin aracılığıyla beyni nasıl etkileyebileceği henüz bilinmemektedir. el.

Oxford Üniversitesi'nde profesör ve genel görelilik ve kuantum mekaniği uzmanı fizikçi Roger Penrose gibi araştırmacılar, zihin aktivitesini, nöronların ateşleme sinyallerinin kuantum olayları olabileceği bir kuantum bilinci olarak açıklayan bir teori geliştirdiler. Kanımca, bu kuantum olayları, çeşitli el/zihin bağlantılarını kullanan gözlemci, Avuç İçi Terapisti tarafından etkilenebilir.

PALM TERAPİSİ: TANIM

Çalışan herhangi bir mekanizma veya terapide olduğu gibi, doğal olarak kendimize bunun nasıl ve neden çalıştığını veya etkilerinin ardındaki sırrın ne olduğunu soruyoruz. Bu bölümde Avuç İçi Terapisinin içsel mekanizmasına ilişkin birkaç hipotez ortaya attım. Bir veya daha fazla teorinin geçerli olup olmadığını veya belki de henüz keşfedilmemiş başka açıklamaların olup olmadığını zaman veya tarih gösterecek.

Geçmişe dönüp baktığımda, Palm Terapisi fikrinin zihnimde nasıl oluştuğunu hatırlayabiliyorum. İsrail'de 1985'in sonundaydı. O zamanlar İsrail'in Tel Aviv kentindeki Vejetaryen Derneği'nin naturopatik kliniğinin başkanı olarak çalışıyordum. Akşamları veya hafta sonları ise grafoloji ve grafoterapi alanlarında çeşitli kurslar, atölye çalışmaları ve konferanslar ve bilimsel el falı, el refleksolojisi, ayak refleksolojisi, akupresür, akupunktur, aurayı görme, biyoenerji (şifa) gibi diğer kurslar düzenlerdim. ve meditasyon. Manevi eğitim ve öğretimle birlikte bu bilgi, sahip olduğum içgörüye ve Palmiye Terapisinin oluşumuna katkıda bulundu.

Bunca yıldan sonra Palmiye Terapisini tanımlamam gerekirse şöyle özetlerdim:

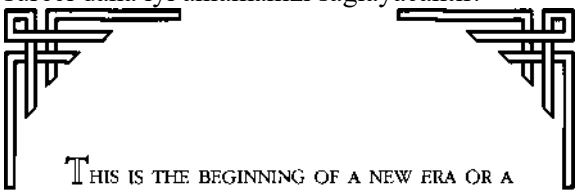
Avuç İçi Terapisi, kişiliğin ve beyin/zihin faaliyetlerinin çeşitli özelliklerini temsil eden ellerdeki belirli alanların ve çizgilerin uyarılması yoluyla yaşamın her alanında optimum potansiyeli, kişisel gelişimi, tatmini ve başarıyı artırma sanatı ve bilimidir. Avuç İçi Terapisinin uyarımı, çeşitli el/beyin/zihin bağlantıları ve iletişimleri yoluyla kişinin varlığının tüm seviyelerine doğrudan telkinler gönderir. Görünüşe göre bu, bilişsel zihnin düşünce ve davranış kalıplarındaki yeni değişikliklere yönelik eleştirisini ve onaylamamasını atlar. Bu nedenle, ruh halinde, davranış ve düşünce kalıplarında, potansiyelde, yeteneklerde, kişilikte ve nihayetinde kişinin hayatında buna karşılık gelen hızlı değişikliklere yol açar. İşlem çaba veya zorlama olmadan yapılır ve her zaman, her yerde geliştirilebilir.

Palm Terapi'nin uyarımı ile daha ilk seansta yas, öfke, hayal kırıklığı, mutsuz anılar ve olumsuz yaşantıların etkileri gibi duygusal acılar çok kısa sürede hafifledi. Anksiyete vakaları, panik ataklar ve çeşitli zihinsel rahatsızlıklar önemli ölçüde düzeldi. Elde görülen alerji belirtilerinin üstesinden gelinerek nötralize edildi; hayatta hedeflere ulaşmak için son derece gerekli olan IQ, zihinsel berraklık, konsantrasyon, özgüven, kendi kaderini tayin etme, farkındalık ve Başarı Enerjisinin uyarılması gibi çeşitli yüksek beyin/zihin aktivitelerinin gelişimi etkin bir şekilde aktive edildi. Palm Terapisi uygulanan hayatın her kesiminden birçok kişi tarafından bildirildiği gibi, tatmin Palm Terapisinin kaçınılmaz bir sonucu haline geldi.

Avuç İçi Terapisi yoluyla elin uyarılması, genellikle birkaç dakikalık uyarımdan sonra ortaya çıkan zihin durumu üzerinde hızlı bir dengeleyici etki başlatır. Bu, aksi takdirde tedavi olmaksızın elde edilmesi aylar hatta yıllar alabilen sonuçlar getirir. Ancak optimum potansiyele, başarıya ve tatmine ulaşmanıza yardımcı olmak için, yıllar boyunca kendinizi adapte ettiğiniz belirli davranış kalıplarının ve duygusal rahatsızlıkların üstesinden gelmeniz ve maksimum yeteneklerinizi ve kendiniz için en iyi özellikleri harekete geçirmeniz gerekir. Palm Terapisi ile kişiliğinizin ve yaşamınızın yeniden şekillendirilmesi, ellerinizin belirli bölgelerine ve hatlarına bir defalık bir uyarıdan daha fazlasını gerektirir. Terapinin süresi kişiden kişiye değişebilir, ancak hemen hemen tüm durumlarda kişi Avuç İçi Terapisinin üç aşamasından geçer:

Birinci Aşama : Dengeleme İkinci Aşama : Serbest Bırakma Üçüncü Aşama : Tamamlanma

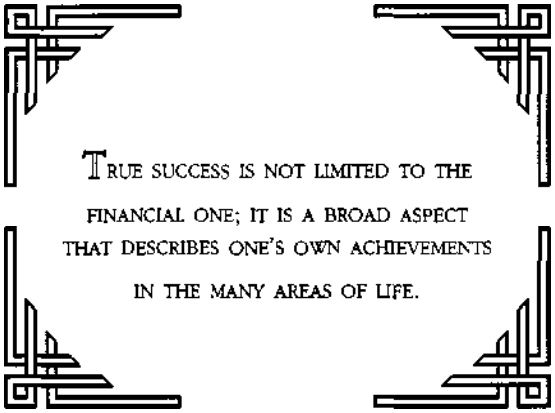
Aşağıdaki bölüm Avuç İçi Terapisinin her aşamasını açıklamaktadır. Bu harika teknikte yer alan süreci daha iyi anlamanızı sağlayacaktır.


THIS IS THE BEGINNING OF A NEW ERA OR A
NEW GENERATION OF THERAPIES HAVING ONE
ORTAK ŞEY ---------- HIZLI VE VERİMLİ
İYİLEŞTİRME SONUÇLARI.

SCTMM

TWO

PALM TERAPİSİNİN ÜÇ AŞAMASI


TRUE SUCCESS IS NOT LIMITED TO THE
FINANCIAL ONE; IT IS A BROAD ASPECT
THAT DESCRIBES ONE'S OWN ACHIEVEMENTS
IN THE MANY AREAS OF LIFE.

Avuç İçi Terapisinin Üç Aşaması: Giriş

İş yerinde, okulda, arkadaşlarla veya en çok sevdikleri kişilerle duygularını kontrol etmekte veya mutlu bir ilişki yürütmekte zorlanan birçok yetenekli insan grubuna mı aitsiniz? Finansal kendi kendine sabotaj veya ertelemeden muzdarip misiniz veya herhangi bir nedenle hedeflerinize ulaşmakta sürekli başarısız oluyor musunuz? Korku ve utangaçlıktan muzdarip misiniz, yoksa kendi hayatınızın tadını çıkarmayı da hak ettiğinizi unutuyor musunuz?

Olumsuz duygular, herhangi bir normal insanı yaşam boyunca etkileyebilir; umutsuz ruh hali, yas, öfke, suçluluk, utanç, güvensizlik duygusu, korkular, düşük benlik saygısı ve hayal kırıklığı bunlardan sadece birkaçıdır. Bu duyguların çoğu, günlük faaliyetlerinizdeki çabalarınızı veya başarılarınızı engelleyebilir. Devam etmeleri halinde sağlığınızı ve yaşamınızı önemli ölçüde etkileyebilecek olan yüksek stres düzeyine kademeli olarak katkıda bulunurlar!

Hissettiğin ya da davrandığın şeyin birçok nedeni var. Bedeninize, zihninize ve ruhunuza kök salmışlardır. Bazıları hayatınızdaki birçok olaydan kaynaklanmaktadır. Zihninizde sorununuzu başlatan veya şiddetlendiren olumsuz düşünce kalıpları oluşturabilirler. Bir kişinin yaşamı boyunca herhangi bir zamanda ortaya çıkabilecek bu stres etkenlerinden bazılarına aşina olduğunuzu varsayıyorum. Çocukluğunuz sırasında veya hayatınızın sonraki herhangi bir döneminde hafif veya şiddetli olabilirler. Bunlar arasında okul değişikliği, erkek veya kız arkadaştan ayrılma, evlilikten ayrılma, iş kaybı, kişisel yaralanma veya hastalık, sevilen birinin ölümü, savaş veya doğal afet yer alabilir.

Hayatınızda değiştiremeyeceğiniz şeyler var; çocukluğunuz, geçmişiniz ve bazı genetik özellikleriniz. Bununla birlikte, kişiliğinizde, yaşamdaki stres etkenlerini algılama veya bunlara tepki verme biçimleriniz, duygusal direnciniz, inanç sisteminiz, düşünce kalıplarınız ve enerji dengenizde birçok yön vardır; bunlar, doyumu harekete geçirmek için Palmiye Terapisi ile desteklenebilir ve güçlendirilebilir. hayatınızda başarı ve mutluluk... doğal bir şekilde.

Kulağa gerçekçi gelmeyebilir, ancak 1985'ten beri bu tekniğin gücünü deneyimleyen birçok kişide elde edilen sonuçlar inanılmaz. Deneyimlerinden bazıları bu bölümdeki çeşitli vaka tarihçelerinde sunulmaktadır.

Hepimiz hayattan farklı beklentileri olan eşsiz bireyleriz. Her birimiz benzersiz bir kişiliğe sahip olduğumuz için hedeflerimiz, ihtiyaçlarımız ve beklentilerimiz diğerlerinden farklı olabilir. Başarılı olmak kişinin kendi inançlarına, ihtiyaçlarına, hayallerine ve farkındalık düzeyine bağlıdır. Gerçek başarı finansal olanla sınırlı değildir. Yaşamın birçok alanında kişinin kendi başarılarını tanımlayan geniş bir özelliktir. Bunlar elinizin çeşitli bölümleriyle temsil edilir ve Avuç İçi Terapisi ile doğal olarak uyarılabilir. İstenen başarılardan bazıları aşağıdakilerin geliştirilmesini içerir:

Koşulsuz sevgi ve iç huzur
iç saflık
İnanç
Sezgisel güçler/ESP uyanış İyileştirme Güçleri
Daha iyi bir IQ Zihinsel berraklık Mükemmel hafıza Konsantrasyon gücü Yeni beceriler ve yetenekler
Bir dereceye ulaşmak
Yaratıcı problem çözme yeteneği
benlik saygısı
Kendini motive etme
öz disiplin
Olumlu öz imaj
Mükemmel sevgi dolu ilişkiler
Mükemmel fiziksel sağlık
Mükemmel vücut şekli/güzelliği
Sporda özel başarılar
Bir kariyerde özel başarılar
Her yönden en yüksek performans
Manyetik kişilik
Karizma
Liderlik yetenekleri
Finansal özgürlük/maddi zenginlik
Diğerleri (Şimdi durup başarı ve başarıya yönelik kendi özel arzularınızı düşünmek isteyebilirsiniz.)

Bu başarılar ve beklentilerin karşılanması, üç adımlı programla - Avuç İçi Terapisinin üç aşamasıyla el/zihin bağlantısı yoluyla adım adım geliştirilebilir.

Şimdi her birini kısaca gözden geçirelim.

1. DENGELEME AŞAMASI

Bu aşamada asıl amaç, mevcut zorluklardan ve günlük yaşamınızda sizi rahatsız edebilecek yüksek stres veya zihinsel rahatsızlıkların belirtilerinden bağımsız olarak iyi, duygusal olarak dengeli, sakin, daha güçlü, korkulardan arınmış ve duygusal durumunuzu kontrol altında hissetmenize yardımcı olmaktır. hayat. Çeşitli stres faktörlerini doğru bir şekilde algılamanıza ve bunlarla daha gerçekçi bir şekilde başa çıkmanıza yardımcı olabilir. Bu aşamada Avuç İçi Terapisinin ikinci aşamasına hazırlanacaksınız. Ellerde zihni etkileyen ani bir enerji dengelemesini tetikleyen belirli çizgiler, işaretler ve şekiller uyarılarak yapılır. Bu uyarım aynı zamanda bilişsel zihnin davranış kalıplarındaki yeni değişiklikleri eleştirmesini ve onaylamamasını da atlar. Bu nedenle, ilk etki neredeyse anında hissedilir.

Avuç İçi Terapisinin ilk aşamasındaki stimülasyon, dengeleyici bir etki yaratmak amacıyla yapıldığından, özellikle stres altındaysanız veya duygusal acı çekiyorsanız, ruh halinizde değişiklik yaşayabilirsiniz. Aksi takdirde, duygusal olarak dengeliyseniz, ani bir değişiklik yaşamazsınız.

2. ÇIKIŞ AŞAMASI

Elinizde, çocukluk anılarınızla sınırlı olmamak üzere, erken çocukluk döneminizle ve hafıza bankanızla ilgili belirli alanları uyararak, geçmişte sizi sınırlayan iç çatışmaların yanı sıra acı verici veya travmatik anıları da salıvermeye başlayabilirsiniz. Bunlar, psikolojik veya sosyal stresörler veya diğer faktörler nedeniyle geliştirmiş olabileceğiniz yüksek stres seviyesinden veya belirli zihinsel bozukluklardan sorumlu olabilir. Bu süreç, terapinin önemli bir parçasıdır ve sizi olumsuz çocukluk kalıplarından, öfkeden, hüsrandan, suçluluk duygusundan ve duygusal acıdan kurtarabilir. Kendini sabote etmeyi yenmek için bir araç olarak hizmet eder ve sizi en iyisine ulaşmaya hazırlar.

3. GERÇEKLEŞTİRME AŞAMASI

Bu aşamada, geçmişte sizi durduran acılardan, çatışmalardan veya diğer olumsuz duygulardan kurtulduğunuzda, doğal olarak kendinizi her gün mutluluk ve başarıya demirlemeye hazırsınız. Hayatın her alanında gelişmek ve olabildiğince tadını çıkarmak isteyeceksiniz. Avuç İçi Terapisinin üçüncü aşamasında, avuç içinizdeki belirli çizgilerin ve alanların uyarılması, içinizdeki Başarı Enerjisini tetikleyerek, makul olduğu ve pozitif, ödüllendirici bir hayata götürdüğü sürece hedeflerinize dilediğiniz yönde ulaşmanıza yardımcı olur.

Palm Terapisinin üç aşaması, Çin tıbbının teorilerine benzer şekilde, zihin ve bedeni enerji düzeyinde dengelemek için kullanılan araçlardır. Bu enerjiler Avuç İçi Terapisi veya diğer doğal terapilerin yardımıyla iyi bir şekilde dengelendikten sonra, geçmişte sizi sınırlayan duygusal engellerin çoğu ortadan kalkacaktır. Ardından, Başarı Enerjisinin ve sahip olmayı seçtiğiniz insan mükemmelliğinin diğer özelliklerinin uyarılması, el aracılığıyla tamamen etkinleştirilebilir ve bu da yaşamınızda doyuma, başarıya ve mutluluğa yol açar.

NE KADAR SÜRER ?

Anında dengeleyici etkiye rağmen, Avuç İçi Terapisinin birinci ve ikinci aşamaları birkaç haftadan birkaç aya kadar sürebilir. Üçüncü aşama olan Gerçekleştirme Aşaması, belirli yetenekleri, nitelikleri keskinleştirmek ve hayatınızda daha fazla başarı biriktirmek istediğiniz sürece teşvik edilebilir. Her birimiz kendi yaşam deneyimlerimizle özel ve benzersiziz. Bu nedenle, Avuç İçi Terapisinin süresi için belirli bir zaman çerçevesi yoktur. Çoğu durumda terapi aşağıdaki gibi olabilir:

Birinci Aşama: Dengeleme

1-3 ay

İkinci Aşama: Sürüm

12 ay

artı tüm serbest bırakma işaretleri kaybolana kadar yaklaşık iki haftalık ek tahliye.

Üçüncü Aşama: Yerine Getirme

Kişinin ihtiyaçlarına göre. Hedef belirleme, başarıya ulaşma, yeni hedefler belirleme vb. Yaşam boyu süren bir süreç.

KENDİMİZE UYGULAYABİLİR MİYİZ?

Avuç İçi Terapisini kendimize uygulayabilir miyiz sorusuna verilecek cevap olumludur, ancak ancak pratik Palm Terapisini öğrendikten ve kitabın başındaki "Önemli Uyarı" bölümünde ele alınan tüm yönlerin farkında olduktan sonra ve metin boyunca. Aslında Avuç İçi Terapi çalışmalarına kendi avuç içlerimde çalışarak başlamıştım. Ancak, bunu yaparken tekniğin kesin olması gerektiğinin farkında

olmalıyız. Ancak bunu bu kadar doğru bir şekilde yapmadığınızı varsayalım. O zaman ne olacak? Herhangi bir zarar verilebilir mi? Cevap hayır. Tam olması gerektiği gibi uygulamazsanız, Palm Therapy'nin etkisini göstermez. Sadece elde veya harekete geçirmek istediğiniz belirli özellikleri temsil eden yerlerde görüldüğü gibi zihin/beyin enerjilerinin bazı dengesizliklerine uygulandığında etki edebildiği için işe yaramayacaktır. Bunun iyi yönü, Avuç İçi Terapisinin avuç içindeki çizgilerini veya bölgelerini kaçırırsanız, stimülasyon uygulandığında, özellikle stimülasyon eldeki ağrılı bir noktaya uygulandığında, akupresür veya el refleksolojisine dönüşür. Bu, elde temsil edilen vücudun karşılık gelen bölgelerine bazı faydalar sağlayabilir. Bu nedenle size tavsiyem şu: Henüz nasıl uygulayacağınızdan emin değilseniz üzülmeyin; yine de Palm Terapisi yapın. En kötü senaryoda, akupresür veya el refleksolojisi gibi faydalı bir çalışma yapmış olursunuz. (Önce "Önemli Bildirim"e bakın.) Bu, elde temsil edilen vücudun karşılık gelen bölgelerine bazı faydalar sağlayabilir. Bu nedenle size tavsiyem şu: Henüz nasıl uygulayacağınızdan emin değilseniz üzülmeyin; yine de Palm Terapisi yapın. En kötü senaryoda, akupresür veya el refleksolojisi gibi faydalı bir çalışma yapmış olursunuz. (Önce "Önemli Bildirim"e bakın.) Bu, elde temsil edilen vücudun karşılık gelen bölgelerine bazı faydalar sağlayabilir. Bu nedenle size tavsiyem şu: Henüz nasıl uygulayacağınızdan emin değilseniz üzülmeyin; yine de Palm Terapisi yapın. En kötü senaryoda, akupresür veya el refleksolojisi gibi faydalı bir çalışma yapmış olursunuz. (Önce "Önemli Bildirim"e bakın.)

Avuç İçi Terapisi özellikle belirli çizgilerin değiştirilmesiyle ilgilendiğinden, ellere masaj yapmanın, egzersiz yapmanın veya herhangi bir el işi yapmanın genellikle çizgileri olumsuz etkilemediğini bilmek iyidir. Ellerinize güvenle masaj yapmaya devam edebilir ve bazı satırların silinebileceğinden veya kötü bir şekilde değiştirilebileceğinden endişe duymadan her türlü el emeğini yapabilirsiniz. Bununla birlikte, duygusal yaşamınızdaki veya fiziksel sağlığınızdaki herhangi bir değişikliğin avuç içi kalıplarında değişikliklere neden olabileceğini unutmamak önemlidir. Bu genellikle bir ömür boyunca değişmeyen dermatoglifiklerle ilgili değildir. Bozulma veya iyileşmeyi tespit etmek için periyodik olarak alınan el izlerini karşılaştırmamız gerekir. Yılda en az bir kez iki elinizin de fotokopisini çekmenizi tavsiye ederim. Avuç İçi Terapisini kendinize uyguluyorsanız, her aşamada ellerinizin fotokopisini çekin ve öncekilerle karşılaştırın. (Bkz. Bölüm 6: "Elle Belgeleme").

RUHSEL BOZUKLUKLARI OLAN BİREYLER İÇİN PALM TERAPİSİ

Yakında Palm Terapisinin her aşaması hakkında daha fazlasını okuyacaksınız. Ancak devam etmeden önce, bazılarınızın, profesyonel sağlık hizmeti sağlayıcıları olarak veya ruhsal bozukluklar (hafif veya şiddetli) teşhisi konan kişilere aşina olarak, Palmiye Terapisinin onlara da yardımcı olup olmayacağını merak edebileceğinize inanıyorum.

Cevap Evet. Beden ve zihnin çeşitli sistemleriyle ilgili enerjileri dengelemeye çalıştığı için Avuç İçi Terapisi uygulamak yardımcı olabilir. Enerji dengesizliğinin psikolojik faktörlere mi, sosyal faktörlere mi yoksa kalıtım, biyoloji, madde kullanımı veya beyin fonksiyon bozukluğuna bağlı olup olmadığı yardımcı olabilir. Avuç İçi Terapisi, teşhis edilmiş birçok zihinsel/duygusal bozukluğun dengelenmesine yardımcı olacak bir araç olarak hizmet edebilir. Bunlar arasında panik ataklar (agorafobili veya agorafobisiz), sosyal fobi veya travma sonrası stres bozukluğu gibi kaygı bozuklukları yer alır. Diğer ruhsal bozukluklar arasında duygudurum bozuklukları (örneğin, bipolar bozukluklar, depresif bozukluklar) ve bazı hafif, orta veya şiddetli yaşam olaylarından/stres faktörlerinden sonra gelişmiş olabilecek çeşitli rahatsızlıklar yer alır.

Bütün bir bölüm çeşitli zihinsel bozukluklara ayrılmıştır ve her bir bozukluk grubu için Palmiye Terapisi önerilmiştir. Bir ruhsal bozukluğun gelişiminde yer aldığına inandığım beden, zihin ve ruhtaki çeşitli faktörleri gözden geçirmek isteyebilirsiniz. (Beşinci Bölüme bakın.)

Normal ve anormal birçok psikolojik sürecin beyin fonksiyonlarına bağlı olduğu varsayılır. Çeşitli anksiyete bozuklukları veya bunama gibi bazı zihinsel bozuklukların, tıbbi durumlardan veya belirli bir maddenin kullanımından kaynaklandığı veya bunlarla ilişkili olduğu bilinmektedir.

Beynin normal faaliyetlerine müdahale edebilecek birçok tıbbi durum vardır. Bunların arasında

beyin hastalıkları veya beyni ikincil olarak etkileyen sistemik bir hastalık vardır; hiper- ve hipotiroidizm, hipoglisemi ve diğer metabolik bozukluklar gibi endokrin bozukluklar. Bazı maddelerin kullanımı da beyin aktivitelerine müdahale edebilir. Bu maddeler alkol, amfetaminler, ilaçlar ve diğerlerini içerir. Bazı beyin fonksiyonlarını bozabilir veya merkezi sinir sistemini etkileyen uzun süreli hasarlar bırakabilirler. Belirli besinlerin eksikliği, düşünme veya hissetme şeklinizi etkileyebilecek bazı tıbbi durumlarda da rol oynar. Bir eksikliğin belirtileri, sinir sisteminin işleyişinin bozulmasına neden olabilir ve bazı zihinsel rahatsızlıklara yol açabilir. Örneğin deliryumda B1 vitamini eksikliği,

Anksiyete semptomlarından veya diğer zihinsel rahatsızlıklardan şikayetçiyseniz, Palm Terapisine başlamadan önce doktorunuzdan sizi kapsamlı bir fizik muayeneden geçirmesini isteyin çünkü birçok tıbbi durum veya belirli maddelere karşı alerji ve kimyasal duyarlılıklar aynı semptomlara yol açabilecektir. panik ataklar, fobiler, obsesif/kompulsif bozukluk gibi anksiyete bozuklukları ve depresyon ve diğer semptomlar gibi ruh hali değişimleri.

Unutmayın, Avuç İçi Terapisi her derde deva bir teknik değildir, ancak sorunun enerji düzeyi ile ilgilendiğinden organik bir faktör/faktörlerin neden olduğu ruhsal rahatsızlıklar üzerinde de büyük bir dengeleyici etkiye sahiptir.

Bu bölümdeki sonraki bölümler sizi Avuç İçi Terapisinin üç aşamasında daha ileriye götürecektir.

BÖLÜM

Avuç İçi Terapisinin İlk Aşaması: Dengeleme

Palmiye Terapisine hayatınızın herhangi bir döneminde başlayabilirsiniz. Hayatınızı iyileştirmek için her zaman doğru zamandır. Kaç yaşında olursanız olun, hangi yaşam deneyimlerine sahip olursanız olun, kişiliğinizdeki, zihinsel yeteneklerinizdeki, duygusal direncinizdeki veya farkındalık seviyenizdeki herhangi bir olumlu değişiklik size yeni kapılar açabilir.

Bu aşamada, daha önce de belirtildiği gibi, asıl mesele, mevcut zorluklardan veya yüksek stres veya zihinsel bozuklukların semptomlarından bağımsız olarak kendinizi iyi, duygusal olarak dengeli, sakin, daha güçlü, korkulardan arınmış ve duygusal durumunuzu kontrol altında hissetmenize yardımcı olmaktır. günlük hayatta sizi rahatsız edebilecek. Çeşitli stres faktörlerini doğru bir şekilde algılamanıza ve bunlarla daha kolay başa çıkmanıza yardımcı olabilir.

gerçekçi yol. Bu aşamada Avuç İçi Terapisinin ikinci aşaması olan Salınım Aşamasına hazırlanacaksınız. Bu aşamada enerjilerinizin dengelenmesi, iyileşme veya iyileşme sürecinin devam etmesi için çok önemlidir.

Kişiliğiniz ne kadar güçlü olursa olsun ya da bu çalışmadaki çeşitli aşamaların ne kadar farkında olursanız olun, enerjilerinizi dengelemeden doğrudan Avuç İçi Terapisinin ikinci aşaması olan Salıverme Aşaması ile başlarsanız, muhtemelen ilk önce bir Daha iyi bir duygusal durumda, muhtemelen birkaç günden birkaç haftaya kadar sürebilen geçmişten gelen acı verici anıları, korkuları veya çatışmaları geçici olarak yeniden yaşayacaksınız. Geçmiş deneyimlerinize ve uygulanan uyarımın yoğunluğuna bağlıdır.

Bu çoğu sağlıklı insan için geçerlidir. Çeşitli zihinsel bozukluklardan mustarip bireyler üzerinde Palmiye Terapisinin ikinci aşamasını başlangıçta teşvik etme deneyimim yok. Muhtemelen sağlıklı insanlardan farklı tepkiler verirlerdi. (Unutmayın, herhangi bir ruhsal bozuklukla uğraşırken, bunu her zaman bir akıl sağlığı uzmanının işbirliği ve gözetimi ile yapın.)

Eğer bir Avuç İçi Terapisti olursanız, genel bir kural olarak, danışanınızın çok istikrarlı olduğundan ve onun hazır olduğundan emin olsanız bile, her zaman terapinin ilk aşaması olan Dengeleme Aşamasıyla başlamanızı tavsiye ederim. Yayın Aşaması.

Avuç İçi Terapisini kendi üzerinizde uygularsanız, ki bu elbette yapılabilir, atlayabileceğinize inansanız bile, her zaman önce Dengeleme Aşaması ile başlamayı unutmayın. Aksi takdirde, geçmişteki bazı acı verici anıları yeniden yaşamanız, hazırlıksız ve duygusal olarak dengeli olmanız, terapiden uzaklaşmanıza ve iyileşme sürecini yarıda bırakmanıza neden olabilir. Bu durumda lütfen sertifikalı bir Avuç İçi Terapistine danışın.

Genellikle ilk aşama, her seferinde yaklaşık yirmi dakika süren haftada bir veya iki seansla bir ila üç ay sürer. Durumun ciddiyetine veya her bireyin genel refahına bağlıdır. İlk aşamadaki sürenin uzunluğuna rağmen, genellikle anında bir rahatlama sağlanır. Bazılarınız için inanılmaz bir deneyim olabilir.

İLK OTURUM

Tekrarlamama izin verin: Özel sorununuzu başlatabilecek veya şiddetlendirebilecek herhangi bir tıbbi durumu yeterince dışlamak için, doktorunuzun size kan testi ve gerekli diğer testleri (EEG, CT, EKG, vb.) içeren kapsamlı bir fizik muayene yapmasını sağlayın. .).

Palm Terapisti, anketi ve danışanın tüm tıbbi bulgularını içeren sevk mektubunu inceledikten sonra, artık kişisel geçmişi, şikayetleri ve zihinsel veya duygusal yönelimi gözden geçirme zamanının geldiğini fark eder. Ardından, bu bulguları bilimsel el falı kullanarak avuç içlerinden elde edilen bulgularla karşılaştırın.

Ardından, Palm Terapisi yoluyla konsültasyonun pratik kısmı üzerinde çalışma zamanı. Söz konusu kişi için genellikle en önemli konu olan ilk şikayetle başlayın.

Bazen önce rahatlama üzerinde çalışmak ve ardından ilk şikayeti elden dengelemeye devam etmek akıllıca olur.

Tavsiye edilmeyen ancak mümkün olan bir diğer olasılık, kasayı ilk kez tanımadan bile avuç içi üzerinde çalışmak ve ana çizgileri ve şekilleri dengelemektir. Tavsiye etmiyorum çünkü bu şekilde bireyin hayatındaki önemli bir konuyu gözden kaçırması mümkün oluyor.

Avuç İçi Terapi yoluyla yapılan bu stimülasyon, çarkı atlarNative zihnin davranış kalıplarındaki yeni değişiklikleri eleştirmesi ve onaylamaması. Bu nedenle, ilk etki neredeyse anında hissedilir. İlk seans genellikle ruh halinde derin bir sakinliğe yol açar. Ancak bazı durumlarda bazı aşırı duygular önce gözyaşlarıyla giderilebilir. Kişinin Palm Terapisi sırasında yaşayabileceğini hissettiği, hayatındaki değişikliklerin heyecanına bir tepki olarak da olabilir.

Çalışmaya danışanı derinlemesine gevşeterek başlıyoruz, böylece günlük yaşamda kişinin zihnine girebilen öfke, kaygı, sinirlilik, depresif ruh hali veya diğer hoş olmayan olumsuz duyguları hafifletiyoruz. Bazen herhangi bir duyguyla uğraşmadan önce bazı fiziksel acılardan kurtulmak

gerekir. Refleksoloji, akupresür, hipnoterapi, biyoenerji veya başka herhangi bir doğal şifa yöntemiyle yapılabilir. Bu, tespit edilemeyen sorunlardan kaynaklanan komplikasyonları önlemek için yalnızca bir doktor tarafından kapsamlı bir tıbbi muayeneden sonra yapılmalıdır. Ardından Palmiye Terapisi ile devam edebilirsiniz.

Bir gevşeme durumuna ulaşıldığında, kişiden duygularını tanımlamasını isteyerek gevşeme durumunun derinliğini doğrulama zamanıdır.

Bu aşamada olağan yanıt: "İyiyim" veya "Rahatlamış hissediyorum" şeklindedir. Danışana normal gevşeme dışındaki duygularındaki herhangi bir değişikliği tanımlamasını sorarsanız, genel yanıt "Ben gayet iyiyim" olacaktır. Sadece birkaçı kendilerinde büyük bir değişiklik hissedecek.

Ardından, müşterinin değişimin gerçekte ne kadar güçlü olduğunu deneyimlemesine izin vereceğiz. Bu rahatlama Palmiye Terapisi ile çok derin bir şekilde sağlandığı için, danışan genellikle ilk seanstan önce duygularını önemli ölçüde etkileyebilecek herhangi bir olumsuzluğu, endişeyi, stresli olay korkusunu dile getiremez. Bu aşamadaki insanlar, olayı veya önemli bir kayıp, büyük bir yaşam değişikliği, korkular veya hedeflerine ulaşmada yaşanan zorluklar gibi yakın tarihli bir stres etkenini görselleştirebilirler, ancak olumsuz duyguları kışkırtmak için çok uğraşsalar bile genellikle duygusal olarak rahatlamış hissederler.

Sonraki birkaç sayfada Bob, John, Peter ve Melissa hakkında okuyacaksınız. Her biri farklı bir nedenle Palm Terapi seanslarına başlasa da ilk seansta hepsi benzer bir tepkiyi paylaştı.

BOB'UN VAKASI: TRAVMA SONRASI STRES BOZUKLUĞU—DEPREM

23 yaşındaki Bob, 1994 Kaliforniya depremini yaşayan birçok insandan biriydi. Bob'a ziyaretinin nedenini sorduğumda pek konuşmadı ama son zamanlarda çok sinirlendiğini söyledi. Onun durumunda, önce Palmiye Terapisi ile gevşemeye başlamaya karar vermiştim.

Yaklaşık iki dakika sonra Bob kendini açmaya başladı ve son altı haftadır, yaşam alanını vuran büyük depremden bu yana çok sinirlendiğini ve işine konsantre olamamasının diğer tüm çalışanlar tarafından fark edildiğini bildirdi. . Küçük dairesindeki her şeyin sallandığı korkunç anlarla ilgili düşünceler, zihnini işgal etmeye devam etti. Bana bu düşüncelerden kaçma girişimlerinden bahsetti, ancak sonuç alamamıştı. Geceleri bile rahatsız ettiler. Bob uykuya dalmakta güçlük çekiyordu. Uykusu genellikle rahatsızdı. Ara sıra, gece birkaç kez sanki başka bir deprem olmuş gibi hissederek uyanırdı. Büyüklüğünü kontrol etmek için televizyonu açardı, ancak depremle ilgili hiçbir haber olmadığını öğrenirdi.

Bob gün boyunca kendini çok yorgun hissetti. Arkadaşlarıyla dışarı çıkmayı bıraktı. Ayrıca, iş yerinde terfi etmesini sağlayacak bir kursu bıraktı; "Hayat kısa" yorumunu yaptı. Elleri çok fazla stres ortaya çıkardı. Duygusal durumunu dengelemeye odaklandık. Eli üzerinde birkaç dakika çalıştıktan sonra Bob'dan deprem deneyimine konsantre olmasını istedim:

"Söyle bana, şimdi bu konuda ne hissediyorsun?"

"Artık o kadar da kötü hissetmiyorum... Sanırım üstesinden gelebilirim... İlginç!" o cevapladı.

Dengeleme Aşaması üzerinde çalışmaya devam ettik. Üçüncü seansta Bob kendini çok daha rahatlamış hissettiğini ve geceleri daha iyi uyuduğunu bildirdi. Ayrıca işine çok daha fazla odaklandığını bildirdi.

Beşinci seansta Bob bana daha önce planladığı gibi işte terfi edebilmek için bir sonraki kursa yeniden katılmaya karar verdiğini söyledi. Sosyal hayatı da düzeldi. Eskisi gibi arkadaşlarıyla dışarı çıkmaktan keyif alıyordu.

Birkaç seanstan sonra Bob, hayatının kontrolünü yeniden kazandığını bildirdi. Ortaya koyduğu diğer konularda da çalışmaya devam ettik; öğrenme yeteneklerinin hızlanması ve hafıza gücü bunların arasındaydı. Sonuçlar daha sonra aldığı kursta kendini gösterdi. Bob başarıyla mezun oldu. Bundan kısa bir süre sonra terfi etti. Bob, stresinin üstesinden gelerek hayatını açıkça iyileştirdi!

***

Stres kontrolsüz bırakıldığında, var olan bir sorunu daha da karmaşık hale getirebilir veya yeni bir

sorun başlatabilir. Vücudunuzdaki herhangi bir sistemi etkileyebilir. Bunlar, yalnızca baş ağrılarından sırt ağrısına, boyun ağrısına, mide ağrısına, mide ülserlerine ve diğerlerine kadar sonsuz semptomlar şeklini alabilir.

JOHN'S VAKASI: YÜKSEK STRES SEVİYESİ VE BOYUN AĞRISI

Avuç İçi Terapisi, özellikle devam edilirse daha fazla komplikasyona yol açabilecek stresli durumlarda gevşeme sağlamak için harika bir araçtır.

42 yaşındaki John başarılı bir iş adamıydı. Son zamanlarda yasal bir davaya karışmıştı ve işleri de yavaşlamaya başladı. John stresliydi ama yoğun stresinin gerçekten farkında değildi. Hissettiği tek şey yorgunluk ve boyun ağrısıydı. Onu esas olarak boyun ağrısı için bana yönlendiren doktoru tarafından kontrol edildi. John, Palm Therapy ile çalışmamı duyduğu için, onun da rahatlamasına yardım edip edemeyeceğimi sordu. Ellerini incelerken ondaki stresi görebiliyordum. Boyun ağrısı da yaşadığı için önce o ağrıyı giderdim.

Boyun ağrısını dindirdikten sonra tam bir rahatlama için Palmiye Terapisi uyguladım. Çalışmadan birkaç dakika sonra (34 dakika) ona nasıl hissettiğini sordum. Cevabı şuydu: "İyiyim ama özel bir değişiklik hissetmiyorum."

Bu, terapiyi test etmek için başka bir mükemmel durumdur. Hayatında onu bu konuda endişelenmesine veya strese sokmasına neden olabilecek herhangi bir olay veya durumu sordum. Davasında, bir müvekkil tarafından dava edildiğini ve mahkeme kararından endişe duyduğunu söyledi. Ondan o olaya odaklanmasını ve terapiye başlamadan hemen önce normalde hissettiği gibi korkularını veya endişelerini yeniden hissetmesini istedim. Şaşırtıcı bir şekilde, dava hakkında düşünebildi, ancak daha önce düşündüğünde yükselen herhangi bir stres, öfke veya diğer olumsuz duyguları deneyimleyemedi. Sanki tüm olay başka birinin başına gelmiş, ama kişisel olarak kendisinin başına gelmemiş gibi anlattı. Mahkemeyle yüzleşmek zorunda kalacağını hâlâ biliyordu elbette ama duygusal olarak tamamen rahat ve güçlüydü, sonuçlar ne olursa olsun,

John çok mantıklı bir insan olduğu için, kendini sadece rahatlamış hissettiğini, bu nedenle mahkeme ve sonuçlar hakkında gerçekten endişelenmek istemediğini hemen açıkladı. Sonra ona sordum: "Lütfen tüm gücünle bu endişeleri tekrar getirmeye çalış, endişeyi ve korkuyu tekrar hissetmeye çalış." Bunu yapamamasına çok şaşırdı. Ne kadar denerse denesin, herhangi bir stresi veya olumsuz duyguyu gündeme getiremedi ama bir şekilde ikna olmamıştı.

Bu aşamada danışanlardan bazıları çok inatçı olabilir, çünkü belirli bir süre boyunca taşıdıkları endişelerin ve hatta acı verici olayların, sadece çeşitli çizgileri veya alanları uyararak birkaç dakika içinde giderilebileceğine inanmaları zor olabilir. ellerinde.

Böyle durumlarda bazen danışanlarıma şunu sorarım:

"Pekala, madem bu endişeleri dile getirmek istemiyorsun, anladığım kadarıyla, ya ben bunları senin isteğin dışında gündeme getirirsem?"

Sonra, çok kısa bir süre için izinlerini alıyorum ve onları tekrar rahatlatacağıma söz veriyorum.

John kendinden emin olduğu için meydan okumamı kabul etti. Olayın serbest bırakılmasını teşvik eden elleri üzerinde çalıştım. Birkaç saniye içinde John'un vücudunun yeniden gerginleştiğini fark ettim. Yüzündeki ifade değişti, sertleşti ve kısa bir süre sonra şöyle dedi: “Buna inanamıyorum. Bu harika! Lütfen dur."

Doğal olarak, içinde umut ve sakinlik oluşturmak için hemen avuçlarının arasından derin bir rahatlama ve denge sağlamaya çalıştım.

İlk durumda olduğu gibi, başlangıçta ilk aşama olan Dengeleme üzerinde çalışacak bir program oluşturduk. Bu aşama, direncin ve dayanıklılığın güçlendirilmesi ve aynı zamanda gevşeme durumunun korunması için gereklidir. Ayrıca ona Avuç İçi Terapisinin ikinci aşaması olan Kurtuluş, geçmişin temizliği ve bunun nasıl üçüncü aşama olan Tamamlanma'ya götürdüğü hakkında bazı açıklamalar yaptım.

John'un durumunda, yüksek stres düzeyine fiziksel bir ağrı (boyun ağrısı) eşlik ediyordu. Bazen,

bu bölümde daha önce belirtildiği gibi, fiziksel bir sorun duygusal bir rahatsızlığa neden olabilir. Bu nedenle, diğer tedavilere geçmeden önce bir sağlık uzmanı tarafından kapsamlı bir şekilde kontrol edilmesi önemlidir. Fiziksel sorun, yalnızca alerjik bir reaksiyon veya daha karmaşık bir sorun olabilir.

PETER VAKASI: DEPRESİK RUH DURUMU, ENERJİ EKSİKLİĞİ VE ALERJİ

52 yaşındaki Peter, doktoru tarafından bana sevk edildi. Son beş yıl boyunca, Peter, iyi, tam bir gece uykusu çekmiş olmasına rağmen, gün içinde çok yorgun ve depresif bir ruh hali yaşamaktan şikayet etmişti.

Ruh halindeki değişiklik görünürde bir sebep olmadan meydana geldi. Özgeçmişi, fizik muayenesi ve tüm laboratuvar bulgularında herhangi bir tıbbi sorun saptanmadı.

Hayatı stabildi. Sevimli, sevecen bir karısı ve gurur duyduğu üç yetişkin çocuğu vardı.

Peter'ın ellerine bakıldığında, her iki elinde de iyi işaretlenmiş alerji çizgileri ortaya çıktı. Alışılmadık bir şekilde renkte baskındılar. Avuç içindeki ana kırışıklıklar/çizgiler kadar derin görünüyorlardı. (Üçüncü Bölümde replikleri öğreneceksiniz.) Önce canlılığını artırmak için Peter'ın elindeki çeşitli çizgileri canlandırmaya karar verdim.

Bir sonraki seansta uygulamalı kinesiyoloji tekniği ile Peter'ı alerji açısından kontrol ettim. İsteğim üzerine Peter, genellikle gün boyunca tükettiği çeşitli yiyeceklerden küçük numuneler getirdi. Yumurta, kahve ve buğdaya tepki verdiğini öğrendik.

Peter'a, Palmiye Terapisi aracılığıyla alerji reaksiyonunu ve semptomlarının üstesinden gelmesine yardımcı olabileceğimizi, ancak bunun, bu yiyecekleri, özellikle yumurta ve kahveyi her gün tüketmenin uzun vadede ona yardımcı olacağı anlamına gelmediğini açıkladım.

1 durumuyla ilgili çizgileri uyardı ve dengeledi. Birkaç seansta Peter, depresyonunun önemli ölçüde azaldığını ve genel olarak çok daha iyi hissettiğini bildirdi. İki seans daha sonra semptomlar tamamen ortadan kalktı. Peter bana kendini daha genç ve daha enerjik hissettiğini söyledi. Son seansta Peter, eşiyle birlikte en yakın spor salonuna gitmeye ve haftada birkaç kez düzenli olarak orada egzersiz yapmaya karar verdiklerini açıkladı. Peter birkaç ay sonra beni ziyarete geldi. Mutlu, enerji dolu ve onunla ilk tanıştığım andaki halinden çok daha genç görünüyordu.

Palm Therapy'nin stimülasyonu ile alerjisini kontrol altına almak, onu sadece depresif ruh halinden kurtarmakla kalmadı, ona daha fazla canlılık, esenlik ve mutluluk sağladı.

* * *

Palmiye Terapisi, yaşamınızda daha fazla mutluluk, esenlik, kişisel gelişim, farkındalık ve tatmini hızlandırmak için harika bir araçtır. Hayatta hiçbir şey durağan olmadığından, bu yönler üzerinde düzenli olarak çalışmalısınız. Her şey akar. Bu bir doğa kanunu. Bugün elde ettiğiniz her şey yarın birikebilir veya değişebilir. Hayatınızı kontrol etmesi gereken kişi siz olsanız da, beklenmedik olaylardan ve sevdiğiniz ya da hayatınızı paylaştığınız insanlardan gelen başka etkiler de vardır. Örneğin duygusal bağlanma hayatınızdaki en harika şey olabilir ama herhangi bir nedenle biterse çok acı verici bir deneyim olabilir.

Keder, hayatınız boyunca yaşayabileceğiniz en kötü duygusal acılardan biridir. Sevilen birinin kaybını izleyen duygusal bir tepkidir.

Böyle bir acıyı atlatmak ne kadar sürer? Kişiliğinizin birçok bileşenine ve aldığınız desteğe bağlıdır. Herhangi bir yardım olmadan, uzun süre dayanabilir. Bazılarınız böyle bir acıyı bir ömür boyu taşımış olabilir.

MELISSA'NIN VAKASI: AĞIRLIK

26 yaşındaki Melissa ofisime geldiğinde zar zor yürüyordu. En iyi kız arkadaşı tarafından fiziksel olarak desteklendi. Gözleri çok ağlamaktan şişmişti. Önemli bir duygusal acı ve keder içinde olduğu benim için açıktı. Ona ne olduğunu sorduğumda, zorlukla konuşabildi. Kocasının onu hiç haber vermeden aniden terk ettiğini öğrendim.

Melissa çocuğuyla birlikte ve hiçbir destekten yoksun kaldı. Her şeyden önce, onu çok sevdiği için şok oldu. Bu, ziyaretinden üç gün önce olmuştu.

Bu tür bir durum ve diğer acı verici duygusal durumlar, kişinin Palm Terapisinin etkisinin ne kadar güçlü olabileceğini fark etmesini sağlayabilir.

İki elini de kontrol ettikten sonra, avuçlarındaki belirli çizgileri yaklaşık beş dakika uyardım. Yüzündeki ifade yavaş yavaş değişti. Daha rahattı; Kendini yumuşak bir şekilde sandalyeye yeniden konumlandırdığında, artık daha rahat görünerek acıdan kurtulduğu aşikardı. Duygularını sorduğumda yüzünde şaşkın bir ifadeyle cevap verdi: “Gitti! bu

acı gitti!" Sonra ondan kocasına karşı hislerini tarif etmesini istedim. Şaşkına döndü ve artık onu pek umursamadığını söyledi ve hayatını daha iyi, daha ödüllendirici bir şekilde yeniden kurmak istediğini ifade etti.

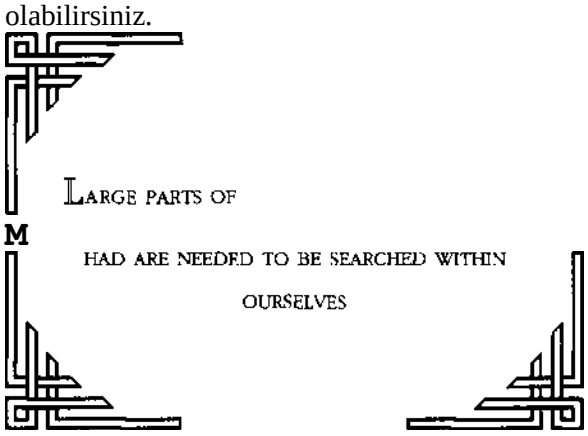
***

Tabii ki, tüm terapi periyodu acil rahatlamadan sonra devam etmelidir (Melissa'nın durumunda yas tutma evresinin üstesinden gelinmesi). İlk seans, kişiliğin güçlenmesi ve dengelenmesi için sadece bir başlangıçtır. Palm Terapisinin ilk aşamasında amaç, mevcut zorluklara rağmen iyi hissetmektir.

Gördüğümüz gibi, bu aşama herkes için son derece önemlidir. Ancak, genellikle ilk seansta elde edilen anında sonuçlara rağmen, zihni düzenli olarak olumlu bir duygusal durumu korumak üzere eğitmek ve dönüştürmek daha yavaş bir süreçtir. Zihnin yeni "ruh halini" kendi gerçekliğinin bir parçası olarak kabul etmesi birkaç seans alır.

Genel olarak, Avuç İçi Terapisinin ilk aşaması, kendinizi sakin hissetmenize ve kendinizi yaşamdaki çeşitli koşullara veya stres faktörlerine rahat bir şekilde ayarlamanıza yardımcı olabilir. Bu aşamadan sonra kendinizi o kadar iyi hissedebilirsiniz ki muhtemelen Avuç İçi Terapisinin diğer aşamalarını göz ardı etmek isteyeceksiniz. Ruh hali bir süre dengede olduğu için hiçbir şey sizi rahatsız etmiyor gibi görünüyor. Ancak, salıverilme kısmı olmadan, tüm olumsuzlukların hala orada olduğunu ve gelecekte farklı bir zamanda sizi etkileyebileceğini unutmamalısınız.

Profesyonel terapist için, bu çalışmanın suskun kalabileceğini not etmek ilginç olacaktır. Tıbbi geçmiş raporlarını almanın yanı sıra, sorunlarını hiç tartışmak istemeyen, yine de bir rahatlama durumuna ulaşan ve sadece Palm Terapisinden fayda sağlayan birkaç danışanım oldu. Sonuç almak için sözlü bir oturum oluşturmak zorunda değiliz. Hipnoterapi dahil herhangi bir terapi uyguluyorsanız terapi sisteminizi bu çalışma ile birleştirebilirsiniz. (Altıncı Bölüm ve Ek B'ye bakın.) Avuç İçi Terapisi, gerekirse çok derin bir alfa durumunu indükleyebilir, böylece devam edebilir ve diğer terapileri birleştirebilir ve bunlardan en iyi şekilde yararlanabilirsiniz. Ancak terapi sisteminiz bu çalışma ile birleştirilemiyorsa, sadece gerektiği kadar Avuç Terapisi uygulayarak yine de çok etkili olabilirsiniz.



BÖLÜM

3

Avuç İçi Terapisinin İkinci Aşaması: Serbest Bırakma

Serbest Bırakma Aşaması, Avuç İçi Terapisinin çok önemli bir parçasıdır. Bu aşamada geçmişten gelen olumsuz anılar salıveriliyor. Elinizin doğum öncesi, erken çocukluk ve hafıza bankanızla ilgili belirli bölgelerini uyararak, acı verici veya travmatik anıları serbest bırakmaya başlayabilirsiniz. Geçmişte sizi sınırlayan veya psikolojik veya sosyal stresörler nedeniyle gelişenler de dahil olmak üzere belirli zihinsel rahatsızlıklara yol açabilecek iç çatışmalar serbest bırakılabilir. Bu süreç, terapinin önemli bir parçasıdır ve sizi olumsuz çocukluk kalıplarından ve kendi kendini sabote etmekten kurtarabilir.

Olumlu bir şekilde ele alınamayan herhangi bir olay veya travma
kişinin yaşamının sonraki dönemlerini etkileyebilecek veya fiziksel sağlığa müdahale edebilecek duygusal bir yara izi bırakabilir. Bazen, kulağa tuhaf gelse de, geçmişinizdeki olumlu deneyimler, şu anda sahip olduğunuz bazı olumsuz davranış kalıplarıyla ilişkili olabilir. Belirtilerinizi belirli bir tıbbi durumun başlatmış olması da mümkündür. Salınım Aşaması, mevcut duygu ve davranış kalıplarınızın psikolojik veya fizyolojik yönlerden kaynaklanıp kaynaklanmadığına bakılmaksızın tavsiye edilir.

BU AŞAMADA EN SIK SORULAN SORULAR

Devam etmeden önce, Avuç İçi Terapisinin Serbest Bırakma Aşaması ile uğraşırken sıklıkla ortaya çıkan bazı önemli soruları gözden geçirelim.

-Yayın Aşamasına ne zaman başlamalıyız?

Serbest Bırakma Aşaması, Avuç İçi Terapisinin ilk aşaması tarafından dengelendikten/güçlendirildikten ve kendinizi daha iyi hissettiğinizden SONRA başlamalıdır.

-Birinci aşamadaki dengeleyici etkilerle, Avuç İçi Terapisinin ikinci aşamasında elde ettiğimiz dengeleyici etkiler arasındaki fark nedir?

Avuç İçi Terapisinin ikinci aşaması aynı zamanda enerji dengelemesiyle de ilgilenir, ancak fark şu ki, ilk aşamada, çeşitli duygusal semptomları başlatan veya sürdüren nedenlerle gerçekten ilgilenmeden, normal günlük yaşama müdahale eden çeşitli olumsuz duyguları veya semptomları dengeliyoruz. İkinci aşamada kişi, birinci aşamadaki güçlenme ve dengelenme dönemini atlattıktan sonra, derin, acı dolu anıları ve yaşamında engel oluşturan çözülmemiş olayları serbest bırakmaya hazır hale gelir. Örneğin, korkuları/fobileri serbest bırakmak o kadar kolay değildir. Kişi, otobanda

araç kullanmaktan kaçınmasının kaza veya arabadan vurulma sonucu olabilecek ölüm korkusundan kaynaklandığının farkında olsa bile, yine de kişinin otobanda araba kullanmasını engelleyen korku vardır (spesifik fobi). Avuç İçi Terapisi ile korku, birinci aşamada kişiyi dengeleyerek ve rahatlatarak etkisiz hale getirilir, ardından ikinci aşamada kaynağından salıverilir.

Agorafobili birçok panik bozukluğu vakasında korku, kaçmanın zor, hatta utanç verici olabileceği veya böyle bir panik atak sırasında yardımın bulunamayacağı bir yer veya durumda olma korkusudur. Burada da Palm Terapisi, Palm Terapisinin ilk aşamasında fobinin dengelenmesine yardımcı olur. Daha sonra korkular, çatışmalar ve diğer hastalıklı düşünceler de dahil olmak üzere derinlere kök salmış olumsuz anıları, kişinin korkusundan kurtulabileceği, ziyaret edebileceği veya herhangi bir yerde bulunabileceği veya daha önce yapmak istediği herhangi bir şeyi yapabileceği şekilde serbest bırakmaya çalışır. , ancak durumu nedeniyle yapamadı.

-Yayınlanma Aşamasında Ne Hissediyoruz?

Daha önce de belirttiğimiz gibi, bu aşamanın erken evrelerinde, hafıza bankanızda veya bilinçaltınızda sakladığınız acı verici anıları yeniden yaşayabilirsiniz; ruh halinizdeki değişiklikler de hissedilir. Belli bir dereceye kadar rahatsız edici olabilecek birçok olumsuz olayın salıverilmesine rağmen, kendinizi güçlü ve kontrollü hissedebilirsiniz çünkü Avuç İçi Terapisinin ilk aşamasının dengelenme döneminden zaten geçmişsinizdir. Bunun, sizi terapiye başlamadan önce deneyimlemiş olduğunuz semptomların çoğundan kurtarabilecek geçici bir süreç olduğunun farkındasınız.

Bu yöndeki ilk uyarımdan birkaç saat sonra da birkaç gün sonra da salıverme sürecini yaşamaya başlayabilirsiniz. Erken çocukluktaki olumsuz olaylar veya travmalarla ilgili bazen çok doğrudan rüyalar olan rüyalarınız aracılığıyla uykunuz sırasında olabilir. İlk bakışta geçmişle hiçbir bağlantısı yokmuş gibi görünen bazı kabuslar görmek alışılmadık bir deneyim değildir. Sembolik rüyalar genellikle normal yaşamda ve özellikle bu aşamada, özellikle kişinin ahlaki kuralları, inanç sistemi veya korkuları onu asıl meseleyle doğrudan ilgilenmekten alıkoyduğunda yaşanır.

Bu aşamada, zihin önce en acı verici anıları salıverme eğilimindedir ve kronolojik sırayla olması gerekmez. Çoğu durumda, önce önemli korkular veya bir fobi ortaya çıktı. Korkular, depresyon ve kabuslar gibi başka olumsuz duygular da yaşayabilirsiniz. Ancak yukarıda da belirttiğimiz gibi bunlar geçicidir. Duygu şu ki, bir olumsuzluk halindeyken veya depresif bir ruh halindeyken, hala bir esenlik, kontrol ve her şeyin yolunda olduğuna dair bir güven duygusu var.

-Neden eski acı verici deneyimler ve anılarla uğraşmamız gerekiyor? Geçmişi ait olduğu yerde, geçmişte bırakmak ve gündeme getirmemek daha iyi değil mi?.

Yayın Aşaması önemli bir aşamadır. Bu aşamada, geçmişte sizi sınırlayan iç çatışmalardan kurtulabilir, doyumunuzu engelleyen korkulardan kurtulabilirsiniz. Olumsuz çocukluk kalıplarını, ertelemeyi ve kendini sabote etmeyi serbest bırakabilirsiniz.

Çocuk gelişimiyle ilgili bazı teoriler, doğumdan itibaren ve hatta öncesinde beyinde duygusal veya kimyasal dengesizlikler geliştirdiğimizi ima eder. Elbette doğumdan itibaren kısmen olumlu, kısmen olumsuz deneyimler biriktiririz. Olumlu deneyimler genellikle pekiştirici uyaranlar iken, olumsuz olanlar bazen üzüntü, üzüntü ve korkulara dönüşebilir veya bu duyguların farkında olsanız da olmasanız da daha sonra hayatınızı etkileyebilecek duygusal bir travma olarak bırakılabilir. Zihnin bankasında depolanırlar ve ilgisiz görünebilecek bir sorun olarak ortaya çıkabilirler ve genellikle en savunmasız olduğunuz sistemi etkilerler.

Temel varsayım, zihniniz ne zaman bazı olumsuz deneyimler, çözülmemiş olaylarla dolu olsa veya çatışmalar, tabular ve yasaklanmış düşüncelerle uğraşmak zorunda kaldığında - bu aşırı duygular, eğer çözülmemişlerse, beynin hafıza bankasında depolanır veya Günlük yaşama müdahale etmelerine izin vermemek için bilinçaltı zihin. Çin teorisine göre, bu aşırı duygular beynin hafıza bankasını aşırı yüklediğinde, duyguların bir kısmı karaciğer, böbrekler ve mide gibi çeşitli vücut organlarında depolanmakta ve böylece kişiyi fiziksel ve duygusal olarak etkilemekte ve hangi bedensel ya da ruhsal bozukluklar ve hastalıklar şeklinde kendini gösterebilir.

İnsanın çeşitli duyguları vücudun farklı organlarında depolama eğilimine ilişkin Çin teorisi Batı'da pek kabul görmüyor. Batılı bilimsel yaklaşım, her faaliyeti ancak bu şekilde ölçülebildiği veya belgelenebildiği zaman sınıflandırmaktır. Bu tür birikmiş aşırı duygular henüz fiziksel aktivite veya kimyasal aktivite olarak belgelenmemiştir, bu nedenle Batılı bakış açısına göre çeşitli organlarda depolanmış olarak mevcut değildirler.

Çin tıbbı, enerjileri maddenin bir formu olarak kabul eder, bu nedenle normal günlük hayatı bozabilecek aşırı duyguların vücudun çeşitli organlarında depolandığı fikrini kabul eder. Sorun şu ki, uzun vadede bu çözülmemiş olaylar, olumsuz duygular veya çatışmalar çeşitli vücut sistemlerinin fizyolojik işleyişini bozar.

Avuç İçi Terapisinde beden ve zihin fonksiyonlarının enerjilerinin dengelenmesi, avuç içlerindeki çeşitli hatlar ve çıkıntılar aracılığıyla sistemli bir şekilde yapıldığından, avuç içlerindeki çeşitli organlardaki duygusal depolanmaları gerçekten kontrol etmenize veya teşhis etmenize gerek yoktur. vücut, Çin tıbbında olduğu gibi. Ancak daha önce de belirtildiği gibi, herhangi bir semptomunuz varsa doktorunuzu görmeniz gerekebilir.

Bu aşırı duyguların enerjilerini vücuttan ve beyindeki hafıza bankasından serbest bırakarak, hem fiziksel hem de zihinsel açıdan kendiliğinden bir iyileşme meydana gelebilir. Bu süreçten sonra, muazzam bir rahatlama, daha iyi bir zihinsel netlik yaşayabilirsiniz ve muhtemelen enerjinizin çoğunu, Avuç İçi Terapisinin üçüncü aşamasında teşvik edilebilecek büyüme ve doyuma harcamak için iyi hazırlanmış olacaksınız.

-Bilinçaltı ile uğraşmak tehlikeli midir?

Akıl hastası bireylerin belirli vakaları dışında, Palmiye Terapisi yoluyla bilinçaltı zihinle (veya Çin tıbbına göre diğer anı depolarıyla da) uğraşmanın hiçbir tehlikesi yoktur. Avuç İçi Terapisi, bilinçaltı zihinle eller yoluyla ilgilenmenin doğal bir yolu olduğundan, iyileşme süreci güvenle ilerleyebilir. Gerçekten hiçbir şeyi zorlamıyoruz. Zihin, çeşitli bölümleriyle, güvenli olduğunu hissettiğinde, bazı duygusal acıları veya olumsuz anıları salıverecek kadar güçlüdür. Bundan da öte, bu konuda hiçbir şey yapmamaktansa, bilinçaltından bir miktar olumsuzluk salıvermek daha iyidir. Hafif bir salınımın bile hiç olmamasına karşı önemini gerçekten ölçemiyoruz. Ancak, herhangi bir kişinin hafıza bankasından küçük bir miktar acıyı serbest bırakmasının yararına olduğunu varsayıyoruz.

Avuç İçi Terapisinin Serbest Bırakma Aşamasını uyarmanın doğal bir yolu olduğunu hatırlamalısınız. Bütünsel detoksifikasyon teorisine uygun olarak çalışır. Detoksifikasyon, herhangi bir holistik terapi yöntemi uygulandıktan sonra gerçekleşen doğal bir vücut temizliği sürecidir. Bu süreçte vücut toksinleri atar ve iyileşme gerçekleşir. Vücudun iyileşmesini hızlandıran doğal ve olumlu bir süreçtir.

Bunu yapması için tetikleme sağladığımızda zihin kendini iyileştirebilir. Avuç İçi Terapisi, zihnin kendiliğinden iyileşme sürecini doğal bir şekilde uyaran tetikleyicilerden biridir. Bu salıverme sürecinin analojisi, daha önce belirtildiği gibi, bedenin iyileşmesi olacaktır. Sağlıklı beslenerek ve toksinlerden olabildiğince kaçınarak ya da doğal terapi yöntemlerini kullanarak kendi kendini iyileştirmesine izin verdiğimizde, vücut aşağıdaki gibi olabilecek spontan bir iyileşme süreci başlatabilir: Başlangıçta birey kendini iyi hisseder. . Daha sonra, çocukluktaki rahatsızlıkları yeniden deneyimleyene kadar, rahatsızlıklarının semptomlarının çoğunun geçici olarak ters sırada yeniden deneyimlendiği bir salıverme süreci gerçekleşir. Bu vücut arınma sürecinden sonra kişi kendini genellikle daha sağlıklı, enerji dolu, neşe ve iyi hissetme duygusuyla doldurur.

Örneğin, erken çocukluk döneminde astımınız varsa ve onu yendiyseniz, ardından kronik bir baş ağrınız ve ardından artritik bir durumunuz varsa, iyileşme süreci muhtemelen aşağıdaki gibi olacaktır: İlk olarak, astımın bazı semptomlarını yeniden yaşayacaksınız. artritik durum, sonra baş ağrıları, sonra astım. Vücut rahatsızlıklarını geçici olarak salıverme sürecinden sonra muhtemelen kendinizi fiziksel olarak dengeli, enerjik ve bu hastalıkların semptomlarından arınmış hissedeceksiniz.

Zihinsel iyileşme fiziksel olana çok benzer.
Ancak bu kez her şey zihinde gerçekleşir. Olumsuz anıların salıverilmesi, beden salıverme sürecinde olduğu gibi ters sırada gerçekleşmeyebilir. En travmatik ya da acı verici anılar genellikle önce serbest bırakılıyor.

Palmiye Terapisi yoluyla herhangi bir salıverme, zihnin iyileşme sürecine faydalı olacaktır. Zihnin toksinleri (ve kimyasal olanları kastetmiyorum) travmalar, korkular, suçluluk, utanç, öfke veya herhangi bir nedenle başarılı bir şekilde başa çıkamadığınız diğer olumsuz duygular ve çatışmalardır. . Hafıza bankanıza yazılırlar.

Öğrenme ve davranış kalıplarınızın çoğu olumlu ya da olumsuz anılara dayalıdır. Doğumdan önce mi sonra mı saklandıkları sorgulanabilir. Hayattaki başarısızlıklarınızın veya tıkanıklıklarınızın çoğu, hayatınız boyunca sürekli olarak birikmiş olan çözülmemiş sorunların veya olumsuz hatıraların sonucudur. (Diğer faktörler için bkz. Bölüm Beş/Bölüm 20.)

Salıverme Aşaması kişinin enerjilerini dengeler ve bu durumda hafıza bankanızın enerjilerini öyle bir dengeler ki çoğu korku ve travma azalır, böylece süreç günlük hayata ve gelecek planlamasına odaklanma ile sonuçlanır. Yayın Aşaması çok önemli bir aşamadır. Mutlu ve neşeli bir geleceğin inşasına yol açar.

-Bu aşama ne kadar sürecek?

Bu aşama, yaşınıza ve çeşitli yaşam deneyimlerinize bağlı olarak birkaç günden 1-2 aya kadar sürebilir. Bu aşamada ilerlerken, her seanstan sonraki tepki, Salıverme Aşamasını uyarmaya devam etmenize rağmen hiçbir olumsuz tepkinin fark edilmediği bir duruma ulaşana kadar daha az derindir. Bunun nedeni, zihnin enerjileri bir kez iyi dengelendiğinde, Salıverme Aşamasında bundan daha fazlasına ulaşamazsınız.

Bu nedenle, işin çoğunun bu aşamada yapıldığı varsayılabilir. Bununla birlikte, küçük duygusal travmaları tespit etme yeteneği bir dereceye kadar sınırlı olduğundan, bu aşamaya gelindiğinde, bu süreç için gereken sürenin yaklaşık üçte biri kadar, ancak en az iki ek süre için salıvermeye devam etmek daha iyidir. haftalar.

-Ya salıverme çok güçlüyse ya da çok acı vericiyse ve siz süreci durdurmak istiyorsanız? Belki de Yayın Aşamasının etkisi olmadan en iyi halinizde olmak istediğiniz özel bir etkinliğiniz vardır. Serbest bırakma gerektiğinde engellenebilir mi?

Serbest Bırakma Aşaması, Avuç İçi Terapisinin önemli bir parçasıdır. Bu aşama, özellikle hayatınızın çoğunda şiddetli duygusal dengesizlikten muzdaripseniz, belirli bir dereceye kadar rahatsız edici olabilir. Bu dengesizlik muhtemelen, enerji akışında ciddi kırılmalar olarak palmar bükülme çizgilerinizde/çizgilerinizde belirgin olacaktır.

Bazen bu salıverme, genellikle sabahları yaşanan üzüntü veya depresyon şeklini alır. Bu duygular çok rahatsız edici veya bunaltıcıysa, bu, Avuç İçi Terapisinin ikinci aşamasına çok erken atladığınızın bir işaretidir. Bu durumda, karar vermek size kalmış iki seçeneğiniz vardır:

a. İlk aşama olan Dengeleme Aşamasına geri dönmek ve serbest bırakmayı engellemek için. Bu, esasen ilk aşamada uyarmış olduğunuz çizgileri uyararak yapılır. İkinci aşama için daha hazır olduğunuzu hissedene kadar buna devam edin.

b. Serbest bırakmaya devam edin, ancak daha az yoğun bir şekilde.

Performansınızın zirvesine ulaşmanız veya en iyi halinizde olmanız gereken özel bir durumunuz varsa, salıverme sürecinin durdurulabileceğini ve bunun yerine dengeleme sürecinin uygulanabileceğini bilmek rahatlatıcıdır. Palmiye Terapisinin en büyük faydası budur. Serbest bırakma sürecini istediğiniz zaman engelleyebilirsiniz. Neredeyse tamamen, geçici olarak veya daha uzun bir süre için durdurulabilir.

Bununla birlikte, bazen, süreci bloke ettikten sonra bile, zihnin iyileştirici güçlerinin, salıvermenin bir şifa biçimi olduğunu keşfettikten sonra, süreci çok sınırlı bir dereceye kadar aktive etmeye devam edebileceğini fark edebilir.

Bu olursa, hiçbir zararın olmadığını unutmayın. Aksine, Palmiye Terapisi ile zihnin enerjilerinin serbest bırakılması ve dengelenmesi yoluyla zihnin iyileşme süreci harekete geçirilir. Dolayısıyla kontrolü kaybetmek gibi değil. Zihnin şifa merkezinin kontrolünü ele geçiriyor. Ancak öyle olsa bile, salıverme işlemi için uyarılan enine çizgiler üzerine bazı çapraz, uzunlamasına çizgiler basarak bunu engelleyebilirsiniz. (Yani, esasen proksimal ve distal enine palmar kıvrımları, baş hattını ve kalp hattını geçmek. Bkz. Bölüm Üç ve Dördüncü Bölüm.)

Gerekirse bu aşamada Başarı Enerjisi, özgüveni geliştirmek, hafızayı güçlendirmek, sınava hazırlanmak, canlılığı ve enerjiyi geliştirmek gibi bazı spesifik yönlerin uyarılması için Palm Terapisi uygulama yolu da vardır. sezgiyi geliştirmek. Bu yönler bu kitapta daha sonra ele alınacaktır.

Pratik olarak aynı anda iki aşamada çalışılması önerilmez. Her seferinde bir aşamaya odaklandığımızda en iyi sonuçların elde edildiğini öğrendim. Bunun açıklaması, bu iyileşme sürecinde kişinin enerjisinin her seferinde bir yöne odaklanması gerektiğidir. Enerjiyi iki ayrı akıma böldüğü için her iki aşamayı aynı anda uyarmak daha az etkili hale gelir. Ancak, yukarıda belirtildiği gibi, gerektiğinde bazı yönler geçici olarak uyarılabilir.

Artık daha rahat olduğunuza ve Avuç İçi Terapisinin ikinci aşamasında sizi nelerin beklediğini bildiğinize göre, Janet'in Serbest Bırakma Aşaması deneyimini okumak isteyebilirsiniz.

JANET'İN VAKASI : PANİK BOZUKLUK

38 yaşında, evli ve çocuğu olmayan bir sekreter olan Janet'e son 15 yıldır panik bozukluğu teşhisi konuldu. Neredeyse her ay, nefes darlığı ve mide bulantısı ile baş dönmesi hissettiği panik atak geçirirdi. Kalbi sanki ölecek ya da delirecekmiş gibi çok hızlı atıyordu. Bu saldırılar aniden ve bağ kurabileceği herhangi bir sebep olmadan meydana geldi. Janet korkmuştu. Her saldırıdan sonra, bir sonrakine sahip olma korkusu sürekli arttı.

Birkaç yıl boyunca Janet, panik ataklarını tetiklemiş olabilecek herhangi bir tıbbi neden olup olmadığını öğrenmek için birçok tıbbi muayeneye gönderildi. Önce bir kardiyolog tarafından kontrol

edildi. Daha sonra, hipertiroidizm veya endokrinle ilgili diğer bozukluklardan muzdarip olma olasılığını dışlamak için endokrin bozuklukları testleri için gönderildi. Janet'e ayrıca amfetamin, kokain gibi herhangi bir uyuşturucu alıp almadığı veya aşırı miktarda kafein tüketip tüketmediği soruldu. Daha birçok testten geçti ama hepsi negatif çıktı. Janet'in ellerini gözlemleyerek, erken çocukluk dönemindeki duygusal ıstırabının açık izlerini tespit ettim. Erken çocukluğunu temsil eden yerde, radyal uzunlamasına palmar kıvrımında (el falı yaşam çizgisi) kesişen çizgilerle onu dengelemeye başladım.

Daha ilk seanstan itibaren Janet, seansta yaşadığı rahatlama hali karşısında şaşırdı. Palm Therapy'nin ilk iki haftasından sonra Janet, bir sonraki panik atak geçirme konusunda pek endişelenmediğini bildirdi. Kendini daha güçlü hissetti; kriz geçirmesinin üzerinden bir aydan fazla zaman geçmişti. Dengeleme aşamasına dört hafta daha devam ettik. Janet sonraki iki ay boyunca herhangi bir panik atak yaşamadı.

Bu aşamada Yayın Aşamasına devam etmeye karar verdik. Janet'e ikinci aşamada muhtemelen geçmişten bazı acı verici anılar ve duygular yaşayacağını ve hatta panik atak geçirebileceğini açıkladım.

Janet çok işbirlikçiydi ve kendini iyileştirmeye kararlıydı. Geçici aşamanın, son 15 yıldır muzdarip olduğu panik bozukluğunun üstesinden gelmesine yardımcı olma şansı varsa, buna değer olduğunu söyledi.

Serbest Bırakma Aşaması sırasında, Janet çocukluk kabusları görmeye devam etti. Çocukken yaptığı gibi genellikle korkmuş hissederek uyanırdı. Bazen rüyalarında ailesinin eski evinde küçük bir kız olarak dönüyordu. Birbirinden alakasız gibi görünen bazı canlı olaylar o rüyalarda tekrarlanıyordu. O zamana kadar Janet'in erken çocukluğuna dair net bir anısı yoktu. Daha sonra bazı anılar, özellikle de çaresizlik duyguları yaşayacaktı. Annesi fırtına gibi evlerinden çıkıp bir daha geri dönmediğinde acıyı yaşayacaktı. Janet daha üç yaşındayken, ona bir nebze olsun güven duygusu veren tek kişi olan annesinin aslında onu pek umursamadığını hissetti.

İlk birkaç hafta Janet, boş zamanlarını rüyalarının yanı sıra geçmişi düşünerek geçirdiğini bildirdi. Özellikle akşamları üzüntü de yaşıyordu. Yaklaşık iki ay daha sürüm üzerinde çalışmaya devam ettik. Bu süre zarfında Janet, bu rüyaların sayısında bir azalma fark etti. Daha sonra, Janet hayatındaki temel bir değişikliği bildirdi. Daha önce hiç olmadığı kadar zevk alabilirdi. Panik ataksız beş ay olmuştu. Ayrıca, başka bir saldırı geçirme korkusu yaşamayı da bıraktı. Janet rahatladı ve duygusal olarak dengelendi. Bunca yıldan sonra ilk kez, hayatı üzerinde tam kontrole sahipti ve ona sağladığı özgürlüğün tadını çıkardı.

***

Avuç İçi Terapisinin çeşitli aşamalarından geçiyorsanız, özellikle İkinci Aşamada, bu aşamada hatırlayabildiğiniz tüm rüyaları yazmanız önerilir. Rahatladıktan sonra bunun rüyalarınıza da yansıyacağını not etmek ilginçtir. Genellikle daha az korkutucu veya tehditkar hale gelirler ve bazı durumlarda hoş olana kadar daha az şiddetli olurlar.

OLUMLU DENEYİMLER İSTENMEYEN DAVRANIŞLARA YOL AÇABİLİR Mİ?

Janet'in durumunda olduğu gibi, duygusal olarak dengesiz hisseden birçok kişi, yaşamlarında onları bu bozukluklara yatkın hale getiren bazı zor dönemler yaşadı. Ancak, serbest bırakma sürecini tamamlayan, ele alınması gereken başka bir yön daha var. Saçma gelebilir, ancak şimdiki zamanda bazı olumsuz veya istenmeyen davranışlar, geçmişteki bazı başarılı deneyimlerin sonucu olabilir ve bu, şimdiki zamanda belirli olumsuz davranış kalıplarını oluşturur veya teşvik eder. İlk neden/sebepler her zaman erken çocuklukta kök salmaz; her yaşta başlayabilir. Kendi deneyimlediğiniz bir şeyle veya tanık olduğunuz bir şeyle ilgili olabilir. Zevk, neşe, sevgi ve gurur duygularından, belirli durumlarda belirgin bir sebep olmaksızın suçluluk, korku, öfke veya hayal kırıklığına dönüşebilir.

İlk deneyim olumlu olduğu için, böyle bir durumda Salınım Aşamasının uyarılıp uyarılmayacağını merak edebilirsiniz. Cevap Evet. Geçmişinizdeki olumlu ya da olumsuz deneyimler

tarafından başlatılmış olsunlar, kaynaktan gelen blokajları veya olumsuz davranış kalıplarını dengelemek için Salıverme sürecini canlandırmanız gerekir.

MERRY'NİN VAKASI: KİŞİLERARASI İLİŞKİLER SESSİZLİK SİLAHI

Bir hukuk firmasında sekreterlik yapan 30 yaşındaki Merry, kırık bir kalple ofisime geldi. Çok sevdiği erkek arkadaşından ayrıldıktan sonra, yaşamak için hiçbir sebebi yokmuş gibi dünyası başına yıkılmıştır. Hissettiği baskın ve ısrarlı duygusal acının yanı sıra tam bir duygu boşluğu vardı.

Merry ne yazık ki bana geçmişteki birçok erkek arkadaşından bahsetti. Hiçbiri onunla bir ila iki yıldan fazla kalmadı. Düzenli bir hayat istiyordu ama olmadı. Kendisinde bir sorun olduğunu hissetti. Kız arkadaşlarının çoğu zaten evliydi veya istikrarlı ilişkileri vardı.

İlk seansta yaşadığı duygusal acıyı yenmesi için rahatlama amaçlı Palmiye Terapisi uyguladım. Rahatlama hızlıydı ve bu kadar kalbi kırılmadan günlük hayatına devam etmesini sağladı.

Birkaç seanstan sonra Merry çok daha dengeli hale geldiğinde, önceki erkek arkadaşlarından herhangi birine kızdığında tepkisinin, onlar beklentilerini karşılayana kadar onlarla konuşmaktan kaçınmak olacağını itiraf etti. Aslında onlarla iletişim kurmayı çok istiyordu ama onlar boyun eğene ya da ondan sessizliği bozmasını isteyene kadar bir şeyin onu sessiz kalmasına neden olduğunu hissetti.

Terapinin ilk ayında Merry kendini daha iyi ve duygusal olarak daha güçlü hissettiğini bildirdi; işte konsantre olma yeteneği önemli ölçüde gelişmişti.

Artık Avuç İçi Terapisinin ikinci aşaması olan Salınım Aşamasına başlamanın zamanı gelmişti. Seanslardan birinde ben Merry'nin avucundaki bazı bölgeleri harekete geçirirken, çok erken yaşta babasıyla konuşmaktan kaçınarak onun onu memnun etmek için her şeyi yapacağını öğrendiğini söyledi. Ödüllendirici bir deneyim ve istediğini elde etmesi için bir araç haline geldi.

Salıverme Aşamasının birkaç seansından sonra, Merry geçmişe ait anıları salıvermeye başladı. Babasına davranış biçimiyle ilgili bazı suçluluk duyguları yaşadı. Bazen sıkıntılı uyanırken bazen de mutlu rüyalar görüyordu. O dönemde, gün içinde bazı ruh hali değişimleri de yaşadı. Merry'ye bu deneyimlerin sadece geçici olduğunu açıkladım. Devam etmeye karar verdi. Sonuçta düşündüğü kadar zor olmamıştı.

Dört ay sonra, daha önce hiç olmadığı kadar büyük bir rahatlama yaşadığını bildirdi. Sıkıntı duyguları ve ruh hali dalgalanmaları kayboldu.

Merry'nin yeni bir erkek arkadaşı vardı. Hayatında ilk kez stresli durumlarda bile onunla tam ve açık iletişime odaklandı. Artık onun için doğal ve kolay hale geldi. Açıkçası, artık susturma silahına ihtiyaç duymuyordu.

Yayını bir ay daha teşvik etmeye devam ettik (bazı küçük sorunları çözmek için). Ardından üçüncü aşama olan Gerçekleştirme Aşamasına geçtik.

***

PALM TERAPİSİ BİR PSİKOTERAPİ MİDİR?

Hayır öyle değil. Serbest Bırakma Aşaması, hipnoz ve psikoterapideki çeşitli yöntemler gibi başka şekillerde de gerçekleştirilebilir.

Psikoterapi, bozuklukların psikolojik yöntemlerle tedavi edilmesidir. Çoğu durumda, çeşitli tekniklerin duygusal salıverilme süreci psikoterapi olarak kabul edilir. Duyguların salıverilmesi, birçok psikoterapistin hastalarının daha iyi bir yaşam sürmelerine yardımcı olmak için teşvik ettiği ana yönlerden biridir.

Palmiye Terapisi'nin ikinci aşamasının sonuçları, psikoterapininkine ve bazı psikotik ilaçların etkisine biraz benzediğinden, bazılarınız psikoterapi çalışması yapıyormuş hissine kapılabilir. Avuç İçi Terapisinde hiç konuşmamız gerekmediğinden ve iş esas olarak fiziksel olduğundan (ellerdeki çizgilere ve diğer bölümlere baskı yapmak veya işaretlemek), bu çalışmanın farklı olduğu herkes için çok açık olmalıdır. Enerji yolları aracılığıyla beynin enerjisine bağlı belirli çizgilerin, işaretlerin veya alanların fiziksel aktivasyonudur. Bu nedenle, aslında elden masaj terapisi, akupresür ve hipnoterapinin bir kombinasyonudur!

Avuç İçi Terapisi yoluyla elde ettiğim bulgular, avuç içlerinde algılanan enerjileri dengeleyerek, birçok rahatsızlığın duygusal olarak dengelenmesini veya beyin ve zihin enerjilerinin "homostazını" sağladığımızdır. El aracılığıyla, genellikle değişikliklere direnen bilinçli zihnin eleştirisini aslında atlarız. Bu nedenle Avuç İçi Terapisi, psikolojik stres faktörlerinden veya fiziksel/tıbbi bir durumdan kaynaklanan zihinsel rahatsızlıklarla doğrudan ilgilenmez.

Palm Terapisinde neyin salıverildiğini bilmek gerekli değildir. Kısa ve uzun süreli hafıza da dahil olmak üzere beynin ve zihnin çeşitli bölgelerindeki enerjileri dengelemek için ellerin hangi çizgilerini ve bölgelerini tetiklemesi gerektiğini bilmek gerekir. Bu merkezler, Palmiye Terapisi ile beyin ve zihin enerjilerini dengeleyerek, pek çok istenmeyen durumdan kendilerini iyileştirme veya iyileştirme yeteneğine sahiptir.

Çin tıbbı da enerji dengesizliği ile ilgilenir. Zihinsel ve duygusal sorunların tedavisi meridyenlerin

dengelenmesi yoluyla olacaktır. Avuç İçi Terapisi ile akupunktur veya akupresür arasındaki fark, Avuç İçi Terapisi aracılığıyla görsel bir şekilde (el falı) zihnin çeşitli yönlerine güvenmemizdir. Zihin kendini eller aracılığıyla çok ayrıntılı olarak sunduğu için, enerjilerdeki problemler veya dengesizliklerden daha fazlası tespit edilebilir. Eller aracılığıyla karakteri, mevcut duygusal durumu, yetenekleri, hedefleri ve özgüven, kararlılık/irade gücü gibi nitelikleri, ayrıca kariyer eğilimini ve kişinin şu anda deneyimlediği başarı düzeyini görebilirsiniz. Eller aracılığıyla, bir bireyin hedeflere ulaşmasını ve yaşamını gerçekleştirmesini engelleyen birçok kusuru da tespit edebilirsiniz. Avuç İçi Terapisini uygulamak, kişinin hayatında gerçek bir değişiklik yapmasına yardımcı olabilir. Yeni doğandan yaşlıya kadar ihtiyacı olan herkese (sertifikalı bir Palm Terapisti tarafından) uygulanması gerektiğine inandığım güvenli bir yöntemdir.

Palmiye Terapisi psikoterapinin yerini alabilir mi?

Cevap hayır. Palm Terapisi, psikoterapinin veya herhangi bir sözlü terapinin yerini tutamaz çünkü sizi sınırlayan olumsuz duyguları dengelemenin, geçmişten gelen sorunları salıvermenin ve başarınıza ulaşmak için yeteneklerinizi tetiklemenin yanı sıra, yetenekli bir psikoterapist hastaya hayatla başa çıkmanın bazı yollarını öğretecektir. Palmiye Terapisinin doğası, öğrenme, hafıza, konsantrasyon, benlik saygısının gelişimi, başarıya hazır olma, hedefe yönelik kişilik vb. Bunların öğrenme ve deneyimle kazanılması gerekir.

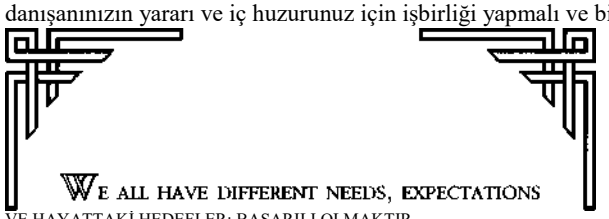
Benzetme, motoru daha büyük ve daha güçlü bir motorla ve şanzımanı daha iyi bir motorla değiştirdiğimiz bir araba olabilir (daha güçlü yeni motor, Palm Therapy aracılığıyla elde edilecektir). Arabayı sürmek için gaz, yağ, su, hava ve elektrik gibi ek şeylere ihtiyacımız var (bunlar sürekli olarak yenilememiz gereken öğrenme becerileridir. Bunları yaşam deneyimleri, çalışma ve her türden psikoterapi ile doldurabiliriz). Yeni motorun gücünü korumak için yine Palm Therapy kullanıyoruz.

Bir motorun sürekli bakıma ihtiyacı olduğu gibi zihnimizin de aynı şekilde bakıma ihtiyacı olduğunu her zaman hatırlamalıyız. Güçlü ve sağlıklı bir vücudun sürekli egzersiz veya fiziksel aktivite gerektirdiği hepimiz için açıktır. Hepimiz fiziksel aktivitenin önemini anlıyoruz, ancak çok azımız zihnin zinde kalması ve zihinsel becerilerini geliştirmesi için sürekli bir uyarıma ihtiyacı olduğunun farkındadır. Bu nedenle, bireysel vakaya göre sınırlı bir süreye sahip olan Palm Terapisinin ikinci aşamasını bitirdiğimizde, üçüncü aşama çeşitli yönleriyle gerçekten sınırsızdır.

Palm Terapisinin üçüncü aşaması, başarı ve tatminin tetiklenmesi olduğu için, beceri ve yeteneklerimizi artırma, hedefler belirleme ve gerçekleştirme aşamasıdır. Bu, süper zihinsel, duygusal büyüme aşamasıdır ve eğer onu canlandırmak isterseniz, aynı zamanda ruhsal gelişim ve daha yüksek farkındalık aşamasıdır. Bu aşama, etki ve süre bakımından sınırsızdır. Kişi ne kadar büyümek isterse o kadar devam eder, böylece Başarı Enerjisi ve hayatın her alanında doyum artar.

Sertifikalı Avuç İçi Terapistine:

Unutmayın, Palmiye Terapisi bir psikoterapi değildir. Bu nedenle, lisanslı bir sağlık hizmeti sağlayıcısı değilseniz, tüm Palmiye Terapistlerini bir psikoterapist veya diğer zihin sağlığı uzmanlarıyla birlikte çalışmaya davet ediyorum. Avuç İçi Terapisi harika bir araçtır, ancak tıbbi tedavinin, psikoterapinin veya psikiyatrik tedavinin yerini alması amaçlanmamıştır. Diğer şifa sistemleriyle asla çatışma halinde olmamalısınız. Danışanınızın o sırada sahip olabileceği çeşitli terapistlerle, danışanınızın yararı ve iç huzurunuz için işbirliği yapmalı ve bir ekip olarak çalışmalısınız.



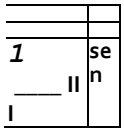
VE HAYATTAKİ HEDEFLER; BAŞARILI OLMAKTIR
KİŞİNİN KENDİ İNANÇLARINA, HAYALLERİNE GÖRE VE
FARKINDALIK DÜZEYİ.

v /

sen

TI

A



BÖLÜM

Avuç İçi Terapisinin Üçüncü Aşaması: yerine getirme

Bu aşamada, geçmişte sizi durduran acılardan, çatışmalardan veya diğer olumsuz duygulardan kurtulduğunuzda, kendinizi her gün mutluluk ve başarıya demirlemeye hazırsınız. Hayatın her alanında büyümek ve olabildiğince tadını çıkarmak isteyeceksiniz. Avuç İçi Terapisinin üçüncü aşamasında avuç içinizdeki belirli çizgi ve bölgelerin uyarılması sizde Başarı Enerjisini tetikleyerek hedeflerinize ulaşmanıza ve aslında hayatınızı değiştirmenize yardımcı olur.

ARTAN İNSAN POTANSİYELİ

Pek çok terapi, pek çok kişinin yaşamlarını tamamlamasını engelleyen duygusal sorunları çözmeye adanmıştır.

IQ'nun gelişimini, yetenekleri, becerileri, yaratıcılığı, konsantrasyonu, ruhsal gelişimi, refahı ve başarıyı araştırarak kendilerini insan potansiyelinin artmasına adamış sadece birkaç teknik vardır. Avuç İçi Terapisi aslında bu yönleri ve diğer birçok yönü kişinin ulaşabileceği maksimum potansiyele kadar geliştirmeye yöneliktir.

Avuç İçi Terapisinin üçüncü aşamasında, zihinsel, ruhsal ve fiziksel yeteneklerinizi tam potansiyeline kadar güçlendirecek ve harekete geçireceksiniz. Sahip olabileceğiniz tüm yetenekleri canlandıracak ve keskinleştireceksiniz ve hepsinden iyisi, hedeflerinize ulaşmak için gereken enerjiyi tetikleyeceksiniz. Ellerinizdeki çeşitli çizgilerin ve alanların uyarılmasıyla bu yönleri etkinleştireceksiniz.

Avuç İçi Terapisinin bu aşaması gerçekten kişisel büyüme ve gelişme aşaması olduğundan, hem büyüklük hem de süre bakımından neredeyse sonsuzdur. Tıpkı sporda olduğu gibi, vücudunuzu ne kadar çok çalışır ve doğru şekilde çalıştırırsanız, o kadar iyi kondisyonda olursunuz.

Aynı şey Palm Terapisi yoluyla kişisel gelişim ve başarı için de geçerlidir; Bu aşamada Palm Terapisini ne kadar çok uygularsanız o kadar iyi sonuçlar alırsınız!

Bu, özellikle yeteneklerinizi kullanarak hedeflere ulaşmak istiyorsanız geçerlidir. Beyninizin ve zihninizin çeşitli faaliyetleri elinizde temsil edildiğinden, bunları tespit edebilir ve kendinizde geliştirmek veya başlatmak istediğiniz nitelikleri harekete geçirebilirsiniz.

Örneğin, yazar olmak istiyorsanız, hem yazma beceriniz hem de başarılı olma beceriniz üzerinde çalışın. Her ikisi de elinizde görüldüğü gibi zihnin çeşitli yönlerinin uyarılmasıyla başarılabilir. Elde etmek istediğiniz sonuçlara ulaşmak için doğru yerleri aktif hale getirmek gerekmektedir. Bu nedenle, elinizdeki çeşitli bileşenler tarafından hangi niteliklerin, yeteneklerin veya özelliklerin temsil edildiğini öğrenmeniz gerekir. Beynin ve zihnin çeşitli faaliyetleri ellerde temsil edildiğinden, onları tespit edebilir ve seçtiğiniz yönleri harekete geçirebilirsiniz. Bu, Palm Terapisinin en güçlü ve en basit yönlerinden biridir!

Aslında 1985 yılında bu yönde çalışarak Palm Terapi'ye başladım. IQ'nun artmasıyla ilgili enerji yollarını uyardım. Sonuçlar, ellerde birkaç ay çalıştıktan sonra çok net bir şekilde görüldü ve hissedildi. Diğer yönleri teşvik etmek isteyebilirsiniz. Daha iyi bir benlik saygısı, liderlik becerileri, sezgi, irade, sebat, mükemmel öğrenme becerileri, para kazanma yönelimi, sıcak sevgi dolu kişilik ve çok daha fazlası olabilir. Bu bölümün başında belirttiğimiz gibi, her birimiz benzersiz bir kişiliğe sahibiz. Hepimizin hayatta farklı ihtiyaçları, beklentileri ve hedefleri var, bu yüzden başarılı olmak kişinin kendi inancına, hayallerine ve farkındalık düzeyine bağlıdır.

Çalışmanın bu aşaması, kendi kişisel gelişiminize ve tatmininize ulaşmanıza yardımcı olacak, böylece tatmin ve esenliğe yol açacaktır.

AKTİF EDEN BAŞARI ENERJİSİ

Bu aşamada hedeflerinize ulaşabilmenizin arkasındaki ana güçlerden biri de Başarı Enerjisidir. Başarı Enerjisinin Uyarılması aslında Palm Terapisindeki en büyük bulgularımdan biridir.

Elinizin çeşitli bölgelerine bazı yeni çizgiler basarak veya mevcut çizgileri güçlendirerek, zihninizde ve varoluşunuzun diğer düzeylerinde başarı departmanı dediğim şeyin enerjilerini artırabilir, böylece kendi içinizdeki başarı akışını doğal olarak tetikleyebilirsiniz.

Salıverme Aşamasından sonra enerjileriniz dengeli olduğundan, Başarı Enerjisinin sınırsız akışına doğal olarak hazır ve açıksınız. Ellerde belirli bölgelerin uyarılması akışını hızlandırır. Başarı Enerjisi size nasıl başarılı olunacağını öğretmez ama başarı korkusunu ortadan kaldırır; yeni beceriler öğrenmek, başarılı olmak ve bilinçaltında size daha fazla başarı çekecek şekilde hareket etmek ve davranmak için daha yüksek beklentiler ve daha iyi bir kapasite oluşturur. Değişiklikler genellikle mümkün olduğunu hayal ettiğinizden daha hızlı ve daha etkili bir şekilde gelir. Bazen bunlar,

kaderinizde büyük farklar yaratan yaşam tarzınızdaki, işinizdeki ve sosyal faaliyetlerinizdeki çok küçük değişikliklerin bir birleşimidir. Yeni yönler aniden açılır ve sizin için daha erişilebilir hale gelir.

Aşağıdaki paragraflarda Jim, Sara ve Dave'in hayatlarındaki olumlu değişiklikleri okuyacaksınız. Palmiye Terapisi sürecinde hayatlarındaki değişiklikler meydana geldi.

JIM'İN VAKASI: HİKAYEDEN TAMAMLANMAYA

32 yaşındaki Jim, bir emlakçıdır. Jim onu ilk gördüğümde çok sinirliydi. Önceki aylarda neredeyse hiç ev satmadığını iddia etti. Jim, durum devam edecekse iflas başvurusunda bulunmanın gerekliliğini düşünüyordu.

İlk seansta Jim ile rahatlama ve duygusal durumunun dengelenmesi üzerine çalıştım. Jim'in elleri özgüven eksikliğini ortaya çıkardı. Palm Therapy aracılığıyla birkaç seans daha bu konu üzerinde çalıştık.

Altıncı seanstan sonra Jim kendini daha enerjik hissettiğini, daha fazla insanla konuştuğunu ve önemli bağlantılar kurduğunu bildirdi. Sekizinci seansta Jim heyecanla geçen hafta iki evi emanete aldığını bildirdi. Terapi seanslarına devam etmek için çok endişeliydi. Palmiye Terapisinin çeşitli aşamalarıyla ilerledik. Jim o dönemde pek çok değişiklik geçirmişti ve kendi tanımladığı gibi: "Kendimi yeni bir ben gibi hissediyorum." Başarı Enerjisini harekete geçirmemizden kısa bir süre sonra, üçüncü aşamada, Jim emlak ofisindeki en başarılı emlakçılardan biri oldu.

SARA'NIN VAKASI: 12 YIL SONRA BİR TERFİ

54 yaşındaki Sara, Los Angeles'taki büyük mağazalardan birinin gıda bölümünde işçiydi. O mağazada on iki yılı aşkın bir süredir, işine olan bağlılığı ve adanmışlığı çok az takdir edilerek çalışmıştı. Duygularının ve maddi durumunun dengelenmesi her şeyden önce geliyordu, çünkü bunlar onu çok fazla depresyona ve çaresizlik duygularına sürüklemişti. Bir aylık Palmiye Terapisi seanslarından sonra Sara, o mağazanın mini restoranının başına terfi etti. Sara, işine olan bağlılığından dolayı bir ödüle de layık görüldü. Maaşı artırıldı. Şimdi, daha dengeli (duygusal) bir yaşam ihtiyacını hissetti. Avuç İçi Terapisinin Dengeleme Aşamaları ile ilerledik.

Gördüğünüz gibi, bazen duruma bağlı olarak, doğrudan günlük yaşamda daha büyük sonuçlara ulaşmaya gidebilir ve ardından Palm Terapisinin tüm temel işini yapabilirsiniz. (Avuç İçi Terapisinin üç aşamasından geçmenin temel çalışması genellikle daha istikrarlı sonuçlar sağlar.)

DAVE'İN ÖRNEĞİ: BAŞARI KORKUSU VE EĞLENCE ENDÜSTRİSİ.

28 yaşındaki oyuncu Dave evlendi. Dave ilk ziyaretinde çok morali bozuktu. Kendini yetenekli, yetenekli bir oyuncu olarak görüyordu ama gerçekte en iyi oyunculuk yaptığı zamanlar lise dizilerinde oynadığı zamanlardı. Profesyonel bir oyuncu olarak, bu kariyerle verdiği uzun mücadelenin son yedi yılında sadece bir kez bir filmde küçük bir rol oynamıştı. Becerilerini geliştirmek için sürekli olarak farklı okullarda oyunculuk dersleri aldı ve birçok seçmeye katıldı ama asla seçilmedi. Karısı ve 2 yaşındaki kızları ile neredeyse hiç vakit geçirmiyordu. Evdeyken rahatsız edilmemeyi tercih ediyordu. Bu, karısını hayal kırıklığına uğrattı ve mutluluklarını tehdit etti.

Bana ilk sorduğu şey şu oldu: “Sence başarılı bir oyuncu olabilir miyim? Hayatımı bu mesleğe adadım ama bir şekilde asla başaramadım.”

Avuçlarına bakıldığında yetenekli olduğu görülüyordu, ancak bu meslekte başarılı olma yeteneğini engelleyen korkuları vardı. Dengeleme Aşaması sırasında bir gelişme fark edildi. Avuç İçi Terapisinin Serbest Bırakma Aşaması ile korkuları ve blokajları temizledikten sonra, üçüncü aşama olan Tamamlanma Aşamasına geçtik. Dave'in durumunda başarılı bir aktör olmaktı.

Onunla Başarı Enerjisi üzerinde iki ay çalıştım. Başlangıçta başarılı bir oyuncu olma konusunda yüksek beklentiler oluşturmaya başladı.

Success Energy'yi iki ay daha teşvik ettikten sonra, eğlence endüstrisinde yıldızlardan biri olarak önemli bir rol için kabul edildi. Hayatı, sadece para açısından değil, büyük ölçüde iyileşti. Artık çok daha az boş vakti olmasına rağmen, her zaman çok sevdiği eşi ve çocukları ile birlikte olmaktan keyif alacak vakit buluyordu. Ailesine ve kendisine daha fazla sevgi vermeyi ve vermeyi öğrendi.

Başarı kişinin beklentilerine ve inançlarına bağlıdır. Gerçek başarının temel özelliği, yaptığınız işten zevk almak ve onu sevmektir. Para ve tanınma, çoğu durumda insanlar yaptıklarını sevdiklerinde, profesyonel olduklarında ve ısrarla hedeflerinin peşinden gittiklerinde gelecektir.

"FORMDA KALMAK"

Palm Terapisinin üçüncü aşamasının çalışması, başlangıçta haftada en az bir veya iki kez olmalıdır. Ardından, ana hedeflerinize ulaştığınızda, potansiyel becerilerinizde başka hedeflere doğru devam etme veya spordaki gibi, hayatınızın geri kalanında ayda en az bir kez belirli becerilerinizi uyararak zihinsel olarak "fit kalma" seçeneğiniz vardır.

Bazı insanlara, hayatlarının geri kalanında sürekli olarak bir terapiden geçme fikri saçma gelebilir, ancak belirli bir yetenekle elinizden gelenin en iyisini yapmak istediğiniz sürece becerilerin ve yeteneklerin uygulanması gerektiğini anlıyorsanız saçma değildir. Örneğin, müzisyen olarak becerilerinde açıkça ustalaşan dünyanın en büyük kemancıları, en yüksek performansı elde etmeyi amaçladıkları sürece her gün birkaç saat pratik yapmalıdır. Avuç İçi Terapisi, potansiyelinizi artırarak bu yönde ekstra avantaj sağlayabilir. Ama tıpkı müzisyenlerin yaptığı gibi, zihninizin enerjilerini ellerinizle sürekli olarak eğitmeli ve uyarmalısınız. Bu aşamada, belirli becerilerinizin uyarılmasına haftada bir veya iki kez kendi başınıza devam edecek kadar yetenekli olabilirsiniz.

Çoğu durumda, insanlar büyük bir gelişme hissederler, ancak zaman geçtikçe iyileşme hissi daha az fark edilir hale gelir. Nedeni çok basit. Belirli bir yetenek veya enerji tamamen dengesiz olduğunda, dengeyi yeniden sağlamak önemli bir değişiklik yapar. Zaman geçtikçe ve kişi giderek daha fazla şekil ve denge kazandıkça, mükemmele yakın gelişme genellikle çoğu beceri veya yetenekte uzmanlaşma kadar yavaştır. Final genellikle ulaşılması en zor ve en uzun olanıdır, ancak her küçük değişiklikle muazzam bir fark yaratabilirsiniz.

İLERİ EĞİTİM VE ÖĞRETİM İÇİN UYANIŞ

Becerilerde ustalaşmak ve yetenekleri parlatmakla hemen hemen aynı, başlangıçta durumda büyük bir gelişme hissedebilirsiniz. O zaman muhtemelen beklentilerin çok yüksek olduğu bir tür platoya ulaşacaksınız, ancak görünüşe göre hiçbir değişiklik olmayacak.

Bu zamanda, bir kolej, kurslar, atölyeler, dini eğitim, herhangi bir tür enstitü veya dernek gibi bir tür eğitim sistemine katılarak, bilinçaltında yeni beceriler veya kendinizi daha yükseğe taşımanın yollarını aramaya başlamak için motive olabilirsiniz. Daha fazlasını öğrenme isteği, genellikle Başarı Enerjisinin uyarımının sonucudur.

Mekanizma şöyle işler: Başlangıçta Başarı Enerjisi, bireyi kendi bilgi birikimi ve eğitim düzeyi ile başarılı olmaya iter. Ancak Avuç İçi Terapisinin üçüncü aşaması sırasında Başarı Enerjisini avuç içinden uyarmaya devam ettiğimiz için, beklentiler kişinin o sırada fiilen sahip olduğu beceri, bilgi veya eğitimin ötesine geçer. İnsanlar bilinçaltında ve bilinçli olarak, becerilerin bir tür öğrenme tesisinde edinilmesi gerektiğini anlarlar. Bu düşüncenin her zaman orada olması, ancak herhangi bir motivasyon veya harekete geçme tetiklemesi olmadan olması çok olasıdır. Bu noktada, kendilerinden beklentilerini ve nihayetinde amaçlarını gerçekleştirmelerine yardımcı olacağını düşündükleri bazı eğitim veya öğrenim kurumlarına gidip katılma dürtüsü hissederler. Bazı insanlar, Başarı Enerjisinin artık onlara başarı getirmediğini hissedebilir. Aslında stimülasyona devam edilmelidir çünkü yaptıkları gibi davranma motivasyonu Avuç İçi Terapisi tarafından tetiklenir. Bu dürtü, özellikle başarı için çok düşük bir motivasyonla veya hedef yöneliminden yoksun olarak Palm Terapisine başlayan kişiler tarafından takdir edilmektedir.

Bu aşamanın belirli dönemlerinde Başarı Enerjisinin yollarını anlamak bazen zordur. Ancak Palmiye Terapisinde gizemli hiçbir şeyin olmadığını unutmamalıyız. Başarı için insan becerilerini, potansiyelini ve motivasyonunu arttırmanın basit bir yoludur. Böylece, ister iş hayatında, ister sosyal hayatta, ister akademik çalışmalarda veya diğer alanlarda olsun, öğrenme, belirli beceriler edinme veya size sahip olmak istediğiniz başarı veya başarıyı getirecek doğru şeyleri yapma dürtüsüne sahip olacaksınız. .

Her zaman yeni şeyler öğrenme meselesi değildir, ancak bazen bilginizi yeni yaratıcı bir şekilde kullanmakta veya yeni farkındalık seviyelerine ulaşmakta kendini gösterir. Bir içgörü, bir keşif ya da başkalarının başarılı bir şekilde yapma yöntemlerine uyum sağlama biçimini alabilir.

TUTARLILIK SONUÇ GETİRİR

Bu aşamada sahip olduğunuz duygular, dünyayı keşfetme ve yaşam hakkında veya başarılı olmanın belirli bir yolu hakkında daha fazla bilgi edinme ihtiyacı şeklinde olabilir. Ellerde çalışırken bu aşamada bir değişiklik ya da önemli bir gelişme olmadığını hissetseniz bile bu platoyu geçmek çok önemlidir.

Sonuçları görene kadar Başarı Enerjisini ve seçtiğiniz belirli yetenekleri teşvik etmeye devam edin. Neredeyse tüm durumlarda, platodan sonra başarıya ya da bireyin makul olarak aradığı sonuca ulaşmak için dev bir adım gelir.

Unutmayın, beklediğiniz sonuçları alana kadar sabırlı ve ısrarcı olmalısınız. Eller üzerinde çalışmaya devam edin. Sonuçlar, hayatınızın birçok yolunda ve yönünde tezahür edecektir. Ayrıca, lütfen yerine getirdiğiniz beklentilerinizin ve başarılarınızın yazılı bir kaydını tutun. (Dilerseniz bana yazabilir ve onlar hakkında bilgi verebilirsiniz. Palm Terapinin hayatlarını iyileştirmelerine nasıl yardımcı olduğunu insanlardan duymak beni her zaman mutlu eder.)

Avuç İçi Terapisi, Gerçekleştirme Aşamasında, becerilerinizi, yeteneklerinizi ve başarınızı geliştirme işi olduğundan, hayatınız boyunca inşa ettiğiniz ömür boyu bir varlıktır.

HER YAŞTA BAŞARI ENERJİSİ Mİ?

Palm Therapy'ye her yaşta başlayabilirsiniz. Hayatın her aşamasında kendinizi geliştirebilirsiniz ve geliştirmelisiniz. Hiç bir zaman geç değildir. Ama elbette, sporda ya da okulda olduğu gibi, ne kadar erken başlarsanız o kadar iyi şans ve sonuçlar elde edersiniz, ancak yine de her yaşta büyüyebilir ve hayatınızı gerçekleştirebilirsiniz.

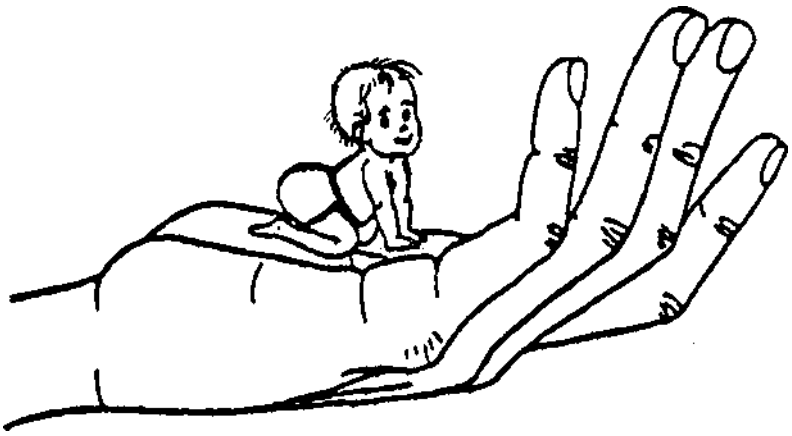
Avuç İçi Terapisinin ilk aşamasında enerjilerin dengelenmesi ve ikinci aşamasında duygusal acılardan kurtulma her yaşta yapılabilir, ne kadar erken olursa o kadar iyi. Üçüncü aşama, Yerine Getirme Aşaması da hayatınızın herhangi bir döneminde teşvik edilebilir, ancak daha büyük yaştaki yaklaşım ve beklentiler küçük bir çocuktan veya genç bir yetişkinden farklı olacaktır.

Emekli insanlar için başarı genellikle sağlık, iç huzuru ve güvenli bir gelir anlamına gelir. Bunlar, eldeki bu yönlerin çeşitli temsilleri aracılığıyla uyarılabilir. Emeklilik çağındaki pek çok kişi bir hobiye başladı, yeniden flört etti ve hatta Palmiye Terapisi sayesinde ek bir gelir kaynağı buldu. Onlara yeni bir canlılık kaynağı açılmıştır. Duyguları birdenbire şu şekilde değişir: "Hayattan zevk almak istiyorum, bunu yapacak enerjim ve dürtüm var!"

Unutmayın, hedefleriniz ne olursa olsun, Palmiye Terapisi yardımıyla her yaşta pekiştirilebilir ve kolaylaştırılabilirler.

ÇOCUK VE PALM TERAPİSİ

Rasyonel zihinleri tam olarak gelişmediği için küçük çocuklarda duygular baskındır. Onlar için başarı, her şeyden önce başkaları tarafından sevilmek (aslında hepimiz yetişkinler olarak bunu isteriz), eğlenirken ve kendilerini severken tüm ihtiyaçlarını hızla karşılamak, çevrelerini keşfetmek ve tatmin olmak.



onların doğal merakı. Avuç İçi Terapisi aracılığıyla, fiziksel büyümelerini de olumlu yönde etkileyecek olan tam duygusal ve bilişsel büyümelerini teşvik edebilirsiniz.

Küçük çocuklarda potansiyel sınırsızdır. Mutlulukları, benlik saygıları, IQ'ları, özel yetenekleri ve doğal merakları ve çalışma sevgileri açısından kapasitelerini en üst düzeye çıkarma mücadelesi çok daha büyük.

Küçük çocuklarla çalışırken, onların kendi seviyelerinde ulaştığı gelişimi, mutluluğu ve başarıyı gördüm. Dünyadaki tüm çocukların güvenli ve mutlu büyüme, optimum insan potansiyeline ulaşma ve herkes için daha iyi bir kader yaratma şansını hak ettiğine inanıyorum. Palmiye Terapisi ile onlara yardımcı olabilirsiniz!

ÖZET

Avuç İçi Terapisinin üçüncü aşaması olan Gerçekleştirme, hedefler belirleme ve bunları gerçekleştirme aşamasıdır. Bu, zihinsel, duygusal, maddi ve manevi büyüme dahil olmak üzere, dilediğiniz hemen hemen her yönde kişisel gelişim için bir aşamadır.

Başarı Enerjisi, hedeflerinize ulaşmanıza yardımcı olmak için bu aşamada tetiklenir. Başarı Enerjisi, Avuç İçi Terapisinin en ilginç yönlerinden biridir. Size nasıl başarılı olunacağını öğretmez, ancak "başarı korkusunu" ortadan kaldırır. Daha yüksek beklentiler ve yeni beceriler öğrenmek, başarılı olmak ve bilinçaltında size daha fazla başarı çekecek şekilde hareket etmek ve davranmak için daha iyi bir kapasite oluşturur. Seçtiğiniz belirli bir alanda başarılı olma arzularınızı daha üst seviyelere taşır ve bu arzularınızı gerçekleştirmeniz için de sizi harekete geçirir. Hayatınızda sık sık olumlu tesadüfler şeklini alabilir. Bazı

Bireyler için mucize ya da sadece şanslı olmak gibi görünebilir, ancak beklentilerinizi başarıya ve başarıya dönüştüren aslında zihninizin enerjilerinin eseridir.

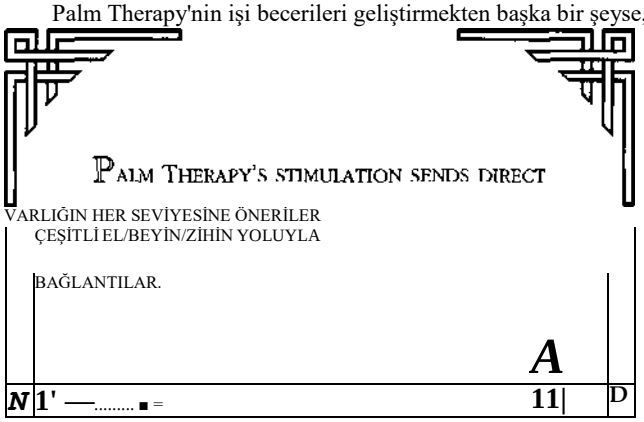
Yerine Getirme Aşaması, ömür boyu bir varlıktır. Bu aşamadaki teşvik, yeni hedeflere ulaşmak, kendinize daha fazla refah çekmek ve daha fazla kişisel gelişim yaşamak istediğiniz sürece düzenli olarak sürdürülmelidir.

Bu noktada size Palm Terapisini çeşitli aşamalar için nasıl uygulayacağınızı göstermek istiyorum; Duygularınızı dengelemek için nereleri harekete geçirmeniz, hangi taraftan serbest bırakma sürecini tetiklemeniz ve kişiliğinizin çeşitli niteliklerini harekete geçirip güçlendirmeniz ve başarınıza ulaşmanız için hangi çizgileri/hatları güçlendirmeniz gerekiyor. Bunu yapmak için biraz el falı bilgisine ihtiyacınız olacak. Elinizdeki çizgileri ve formları tanımanız gerekecek. Bir sonraki bölüm size bu bilgileri sağlayacaktır. Aynı zamanda Palm Terapisi ve el falı alanındaki yeni keşiflerim hakkında bazı hayati bilgiler içermektedir.

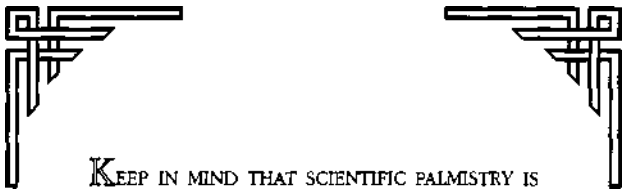
Sertifikalı Avuç İçi Terapistine:

Çocuklarla çalışmanın yalnızca ebeveynleri veya velileri huzurunda yapılmasını tavsiye ederim. Çocuğa işi yaparken güvende olduğuna dair daha iyi bir his verir ve ayrıca yanlış anlamaları önleyebilir ve ebeveynlerin küçük çocukla işbirliği yapmasına ve seanslar arasında evde çalışmaya devam etmesine yardımcı olur.

Palm Therapy'nin işi becerileri geliştirmekten başka bir şeyse, lisanslı bir terapistin gözetimi zorunludur.



EL FALI



ASLA BİR VEYA İKİ ÖZELLİĞİ ESAS DEĞİL, TÜMÜNÜ KULLANARAK EKSİKSİZ BİR ANALİZE DAYALI ELİN BİLEŞENLERİ.

El falı: giriiş

Avuç İçi Terapisini etkili bir şekilde uygulamak için, biraz el falı bilgisine ihtiyacımız var. Bu bölüm size, benim bu alandaki bulgularım da dahil olmak üzere, geleneksel ve bilimsel el falığının bilgeliğini tanıtacaktır. Bu bölümün ilk bölümünde (Bölüm 5), el falı tarihi, el falı yazarlarından ve araştırmacılarından bazıları ve onların alana katkıları hakkında bilgi edineceksiniz. Bölüm 6'da, profesyonel Palm Terapisti veya ellerindeki çizgi ve alanlardaki değişiklikleri periyodik olarak belgelemek isteyen herkes için gerekli olan el belgelerinin nasıl hazırlanacağına dair bazı pratik bilgiler edineceksiniz. Elin çeşitli bileşenlerinin nasıl teşhis edileceğine dair genel önerilerle devam eder.

Bu bölüm boyunca, Palmiye Terapisini geliştirmek için yaptığım çalışmalar sırasında el falı alanında keşfettiğim yeni bulgularımı sizlerle paylaşacağım. Geleneksel el tiplerini ele alan 7. Bölümün sonunda, Çin teorisinin yin ve yang yönüne göre yeni bir sınıflandırmaya yer verdim. Bölüm 8, çeşitli binekleri açıklar. El falı konusunda biraz geçmişi olanlarınız, muhtemelen dört ek binek keşfettiğimi fark edeceklerdir. Adlarını koydum: Dünya, yukarı Uranüs, aşağı Uranüs ve Plüton. Ayrıca elimizde bulunan çeşitli bineklerin sinerjisini, her birinde toplam 14 binek olduğunu ve bunların kişiliğinizde temsil ettiği özellikleri de okuyacaksınız. Ayrıca bineklerde görüldüğü gibi doğum öncesi yaşamı ve doğal bağımlılık yapıcı davranış kalıplarını keşfedeceksiniz.

Çeşitli hatlarla ilgili bölümlerde Palm Terapisi ile ilgili bazı hayati veriler ve iyileştirme ve değişim için bazı öneriler yer almaktadır. Bu, belirli hatların uyarılmasını ve yeni hatların oluşturulmasını içerir.

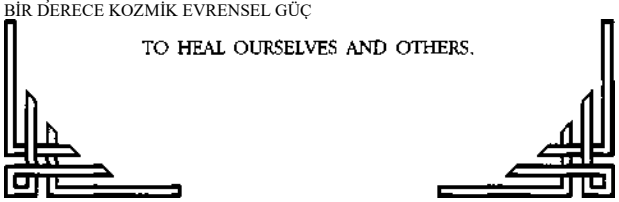
Bu bölümün son birkaç bölümünde, el teşhisinde ana faktörler olarak kabul edilmeyen ancak el falı yoluyla temel teşhiste size yardımcı olabilecek bazı el bileşenleri hakkında ek bilgiler bulacaksınız. Bunların arasında tırnaklar, elin esnekliği, eldeki değişken renkler, dermatoglifikler ve hatta elin duruş ve hareketleri sayılabilir.

Bilimsel el falığının asla bir veya iki özelliğe dayanmadığını, elin tüm bileşenlerini kullanarak tam bir teşhise dayandığını unutmayın. Daha önce belirtildiği gibi, kişiliği yeniden şekillendirmek için Avuç İçi Terapisini etkili bir şekilde uygulamak için, temel el falı bilgisine ihtiyacınız vardır çünkü asıl amacınız, belirli davranış kalıplarını ve özelliklerini temsil eden ellerin çeşitli çizgilerini ve şekillerini eski haline getirmek/geliştirmek olmalıdır. kişilik. Bu bölümü iyice okuyun. O zaman, özellikle kitabın "Avuç İçi Terapi Uygulaması" ve "Ruhsal Bozukluklarda Avuç İçi Terapisi" bölümlerini ele alırken referans olarak kullanabilirsiniz. Ellerinizi uyarmaya başlamayın. Öncelikle bu bölümlerin başında ve kitap boyunca yer alan öneri ve uyarıları okuyun.

Büyüleyici el falı alanı hakkında okumaktan keyif alacağınızı umuyorum ve bununla işiniz bittiğinde, Palmiye Terapisini anlamanız için gerekli temel bilgilere sahip olacaksınız.

Bu bölüm, Palmiye Terapisini anlamanıza yardımcı olacak, el falığına kısa bir giriş niteliğindedir. Ancak el falığının bilgeliğine tam olarak hakim olmak için daha fazla çalışma zorunludur. Bibliyografya size konuyla ilgili bazı kitapların isimlerini verecektir. El falı ile ilgili kitapların daha eksiksiz bir listesi, değerleri ve benzersizlikleri için Andrew Fitzherbert tarafından yazılan mükemmel çalışmaya bakın: The Palmist's Companion—A History and Bibliography of Palmistry, the Scarecrow Press Inc. Metuchen, NJ ve London 1992. Ayrıca, Gelecekte, Moshe Zwang, Yaron Swery ve Ultimate Mind Yayıncısı Diana Zwang tarafından yazılan Palmiye Terapisinin temeli olarak bilimsel el falı ile ilgili ek, kapsamlı kitabımıza başvurabilirsiniz.

HER ŞEYE SAHİP
BİR DERECE KOZMİK EVRENSEL GÜÇ



BÖLÜM

El Falı Tarihi

Yüzyıllar boyunca elin çeşitli bölümlerine neden yıldızların, gezegenlerin veya Yunan tanrıçalarının adlarının verildiğini merak edebilirsiniz. Bunun nedeni basitti. Eski zamanlarda astroloji baskın bir tahmin ve teşhis aracıydı. El falı daha az gelişmişti ve insanlar bu konuda daha az şey biliyorlardı. Avucunun çeşitli bileşenlerine başlangıçta hayvanların adı verildi. Bu iki eski teşhis aracı arasında daha fazla kabul veya tekdüzelik elde etmek için, dünyanın Batı kesimindeki eski el falcılarının elin çeşitli isimlerini hayvanlar aleminden astrolojik terimlerle değiştirdiklerine inanıyorum. Elin çeşitli bileşenlerini astrolojide tanımlandığı şekliyle gezegenler, yıldızlar ve sembolleri ile ilişkilendirdiler. Bu nedenle, parmaklar ve avuç içinin çeşitli bölümleri ve bağlar,

Jüpiter, Satürn, Apollon, Merkür, Neptün, Ay/Ay, Venüs vb. olarak adlandırılır.

El falı hakkında nesilden nesile aktarılan kayıtlı veriler var. El falı üzerine bilinen ilk yazılı belgelerden biri, Hindistan'da yaklaşık MÖ 2000 yılına (Vedik dönemden) tarihleniyor. İlk belgelenen bilgilerden bu yana Mısır, Aram Naaraim (bugün Irak ve İran), Yunanistan ve el falı geliştiren diğer pek çok eski kültür vardı. Bilgileri veya teorileri hakkında pek bir şey bilmiyoruz, ancak hayvanlar ve astrolojik işaretler olarak adlandırılanların esas olarak ellerin çizgileri ve tepeleri olduğunu tahmin edebiliriz.

El falı ile ilgili bilgi veya bilgilerin bir ülkeden diğerine mi aktarıldığı yoksa farklı kaynaklar tarafından çeşitli yerlerde mi geliştirildiği bilinmemektedir. Bu tür bilgi paylaşımının eski ticaretin bir parçası olduğunu ancak varsayabiliriz. Yerleşik bir ticaret yolu vardı ve Hindistan yolu Araplara olduğu kadar Yunanlılara da açıktı.

Yunanlılar, muhtemelen el falı üzerinde de etkisi olan Kızılderililerin kültür ve bilgilerinin birçok yönüne maruz kaldılar. En ünlü Yunan filozoflarından biri olan Aristoteles, el falı üzerine birkaç inceleme yazdı. (Bu, doğruluğuna dair kanıtımız olmayan bir iddiadır.) Aristoteles'in el falı üzerine çalışması yaklaşık MÖ 350'ye tarihlenmektedir. el ve çizgiler hakkında teori. Çalışmaları İngilizceye çevrildi ve birçok araştırmacının ve el falı öğrencisinin ilgisini çekti. Aristoteles, yüz yoluyla kişilik teşhisi için çalışma yöntemlerini - fizyonomiyi dahil etti. Romalılar Yunanistan'ı fethettiğinde el falı bilgisi onlara geçti.

Eski İbraniler, Kabala'nın (Kabala/Kabala) gizemiyle bu bilgiyi farklı bir şekilde ifade etmişlerdir. AlefBeith (ABCs) adı verilen İbranice harflere göre farklı çizgileri astrolojik isimlerle tanımladılar.

Çinliler ayrıca el falığını Yunanistan'da Aristoteles'ten çok önce çok eski bir kehanet aracı olarak görüyorlardı. Bu kısa referanslardan, el falığının Doğu'nun antik dünyasında olduğu kadar Batı'da da (Orta Doğu dahil) iyi bilindiğini görebiliriz.

İngilizce'deki en eski el falı el yazması, Bodleian Kütüphanesi'ndeki Digby Roll IV'tür. Fred Gettings'in kitabı The Book Of The Hand'e göre, el falı alanındaki farklı özelliklerin bir özetidir. Bu el yazması muhtemelen MÖ 1440'tan önce yazılmıştı. Tüm eski el yazmaları kısaydı ve incelenmesi zordu. Elin çizgilerine veya şekillerine çok az atıfta bulunarak, temel olarak okuma için ana araç olarak sezgiye dayanıyorlardı.

Yüzyıllar boyunca, birçok yazar el falı üzerine yazılı tanıklıklar bıraktı. Karanlık çağlarda, el falığının yanı sıra astroloji, fizyonomi ve diğer falcılık yöntemlerinin büyücülüğün bir parçası olduğuna inanılıyordu. Büyücülük yapmakla suçlanan bir kişi, Kilise tarafından ölüm cezasına çarptırılır. Bu nedenle, bu bilgeliğin çoğu yok edildi ve onu uygulayanların hiçbir zaman ciddi bir şekilde çalışma fırsatı olmadı. Rossell Hope Robbins, The Encyclopedia of Witchcraft & Demonology Sayfa 210, Bonanza Publ. NY, 1981 baskısı, Melun'daki bir Kilise Konseyi tarafından 1579'da yapılan ve bu noktayı özetleyebilecek bir bildiri:

"Her şarlatan ve kehanet ile Ruh Çağırma, Yakmacılık, Şiromansilik, Hidromansi uygulayan diğerleri ölümle cezalandırılacak. " (Chiromancy, başlangıçta, ellerin çizgileri aracılığıyla kehanetle ilgiliydi.)

Avrupa'da 16. yüzyılda el falığına olan ilgide büyük bir canlanma oldu. John Indagine, el falı alanındaki çalışmaları onun çeşitli yönleri için pratik uygulamayı vurgulayan olağanüstü Rönesans adamlarından biriydi. Alanda benzer eserler yayınlayan daha pek çok kişi vardı.

17. yüzyılda, sezgiden ziyade bir dizi kural aracılığıyla el okuma ilkelerinden oluşan bir sistem oluşturan Alman doktor Dr. John Rothman sayesinde el falı daha bilimsel bir yaklaşım kazandı. Ayrıca, diğerlerinin yaptığı gibi, astrolojinin ilkelerini el falı ile birleştirmeye çalıştı.

18. yüzyılda, el falı üzerine pek fazla eser yayınlanmadı. Yayımlananlar, esas olarak o yüzyıla kadar bilinen bilgilerin tekrarıydı. Tasavvuf üzerine birkaç kitap yazan Protestan bir papaz olan Lavater (1741-1801), gözlemleriyle tanınırdı. İnsanın ellerinin yüzleri gibi eşit derecede çeşitli ve farklı olduğunu öne sürdü.

Sonraki 100 yıl, çalışmaları ve deneyimleri hakkında yazan birçok ünlü falcı ile kutlandı. Bunların arasında, çalışmaları el falı çalışmalarını değiştiren iki büyük Fransız vardı, D'Arpentigny, 1798 ve Desbarrolles, 1801. D'Arpentigny, astrolojik teorileri ve el falığına Kabalistik yaklaşımı reddetti. Elin çizgilerini umursamadı. Daha çok elin genel şekli ve tırnakların dokusu, şekli ve rengi gibi özelliklerle ilgileniyordu. Dünyanın her yerinde birçok eli gözlemledi ve sınıflandırdı. Araştırması onu (Fred Getting's The Book of The Hand'e göre) altı temel el tipini ve "anne dediği karışık el"i ayırt etmeye yöneltti.

Desbarrolles (1801-1886), Fransa'da el falı ve grafoloji alanında çeşitli eserler ve kitaplar yayınladı. Araştırmaları Kabala (Yahudiliğin mistik kısmı) ve sinir sistemi ile bağlantılı bilimsel veriler üzerineydi. Ayrıca, D'Arpentigny'nin el bakımı alanındaki bulgularını da doğrulamıştır. Elle okumanın yorumuna sezginin girmemesi gerektiğini iddia etti. Öte yandan, Kabalistlerin astral ışığını veya Çinlilerin chi'sini, bizi ve tüm dünyayı çevrelediğine inandığı manyetik bir elektrik olarak yeniden tanımladı. Desbarrolles'a göre ellerin hatlarında meydana gelen değişiklikler, aslında sürekli üzerinden geçen yaşamsal elektrik akımının avucun aşırı hassas yüzeyinde oluşturduğu izlerdir. Çizgilerin genişliğinin ve renginin değişmesinden kişi üzerinde oluşan gergin izlenimler sorumludur. Teorisi, sonraki yüz yıl boyunca neredeyse her falcıyı etkiledi.

Bu, şimdiye kadar, geçen yüzyıla kadar el falığına Batı yaklaşımıydı. Ancak dünyanın doğusunda da el falı ihmal edilmedi.

Uzak Doğu'da Çinli araştırmacılar ve yüzyılların bilgeleri, kişiliği ve sağlığı elden anlamak için kendi tarzlarını geliştirdiler. Dört Kitap adlı kitap, Doğu'nun temel felsefi yaklaşımıydı. (Dört ana eserden oluşur: Konfüçyüs Analects, The Great Learning, The Doctrine of Mean ve The Works of Mencius.')

Değişim Kitabı I Ching'e göre falcılık, yüzyıllar boyunca iyice yerleşmiştir. İlkeler el falığına da alındı. Elden çok doğru bir okuma sistemine sahip olmalarına rağmen, buna bilimsel bir el falı demek zor.

Bazı yetkililer, Çin el falığını Hindistan'ın el falı üzerindeki etkisiyle ve Çin'deki Budist diniyle ilişkilendirdi.

Diğerleri, el falığının Hindistan ve Çin'de Budizm'den ve hatta en eski Taoizm dininden binlerce yıl önce bilindiğine inanıyorlardı. Daha önce de belirttiğimiz gibi, Batı'nın el falığına yaklaşımıyla birlikte Çinliler, daha doğrusu Asya'nın Doğu veya Kuzey kesimindekiler gelişmiştir.

el okuma sistemlerini yıllar önce çalıştırdılar. Hayata bakış açıları, Batı doktrininden çok daha sembolik bir yaklaşımdı. Çinli bilgeler, makro ve mikro kozmos arasında, insan ve doğa arasında ve avuç içi ile insan vücudu arasında bir ilişki geliştirdiler. Hayatta denge, doğa kanunlarına göre yaşamak anlamına geliyordu. Bu kavram, sağlıkta olduğu gibi dinde de tüm gerçekti. Bedeni ve yaşam yolunu temsil eden el, önemli bir teşhis aracıydı.

Çinliler sembolizmde dahiydiler. Fikirleri çok yaratıcı bir düşünme biçimiydi. Eldeki her işarette, hayatın bir yönünü temsil eden bir sembol aradılar. Daha önce de belirttiğim gibi okumaları doğruydu. İnsan ve doğanın bir olduğunu anlayarak, doğanın çeşitli temsilcilerini eldeki haliyle bulmak onu inanılmaz bir sistem haline getirdi.

El falı, Taoizm ve Çin felsefesindeki diğer birçok doktrin gibi, yin ve yang ve Beş Element kavramlarına dayanmaktadır. Bu kavramlar Çin tıbbı ve akupunktur öğrencilerine ayrıntılı olarak öğretilmektedir. Eli teşhis etmek için ana unsurlar, akupunkturda incelediklerimize nispeten çok yakındır.

Çeşitli faktörler ele yansır. Çin el falığını bilen yetenekli bir Çinli doktor, onu tıbbi bir teşhis aracı olarak kullanabilir (Çin'in nabız teşhisi, dil teşhisi, kulak teşhisi, karın teşhisi vb. Yöntemlerine ek olarak). Çin okuması aslında yüz ve eli aynı okumada birleştirir.

Japonya, daha sonraki yıllarda ve günümüze kadar Çin'in el falı doktrininden etkilenmiştir. Bu nedenle, Japon el falcısı Çinli meslektaşına çok benzer şekilde çalışır.

Yahudi/İbrani Kabalası başka bir yöntem sundu.

el falı. Kabala bunu Zohar adlı 23 kitaplık bir dizide anlatmıştır. Zohar, "Yitro'nun Kısmı"nda, Sayfa 18'den Sayfa 60'a kadar, avuç içi yoluyla çeşitli teşhis tekniklerini anlatır. Esas olarak yüz okuma ve el falığından oluşur. Okumaların çoğu sezgisel olarak yapıldı. Okuyuculardan, yüzleri veya elleri okuyabilmek için insan doğasını anlama yetenekleri üzerinde çok çalışmaları ve ayrıca ESP'lerini, özellikle telepatilerini geliştirmeleri bekleniyordu. Zohar'da okumaya ilişkin ipuçları, daha önce bahsedildiği gibi, İbranice AlefBeith'ten (ABC'ler), harflerin sırrı olarak adlandırılan bir dizi basılı mektup ve elle yazılmış mektuplardan alınmıştır. Örneğin, "Yitro'nun Kısmı"nın 37. Sayfasında, Bölüm 138, İbranice Zain harfinin sırlarını anlatır.

Örneğin, üç boyuna çizgisi ve üç enine çizgisi olan bir kişinin kesin bir başarı işareti olduğuna inanılır. Modern el falına çevirmek isterseniz, boylamasına üç çizginin, bir kader çizgisinden ve iki Apollon (başarı) çizgisinden oluştuğunu söyleyebiliriz. İki net başarı çizgisine sahipken, kişinin başarılı olacağını varsayabiliriz. Mesele şu ki, Kabala'ya göre geleneksel el falında bir kader çizgisine atıfta bulunulmaz. Yine de, Kabala uygulayanların okumaları genellikle doğruydu ve geleceği tahmin etme yeteneğine sahipti. İbrani Mekubal'ın (bir Kabala uygulayıcısı) hayatının büyük bir bölümünde geleneksel dini çalışmak zorunda kaldığını ve ancak 40 yaşından sonra Kabala'nın sırlarını öğrenmeye başlayabileceğini hatırlamalıyız. Bunca yıldır dua ederek, meditasyon ve yüksek benliğin sırrını öğrenerek, ESP becerilerini geliştirdi ve esas olarak sezgi ve telepati yoluyla elleri okuyabiliyordu. Bu faktör tek başına güçlü okumalar yaptı. El falı ve yüz okumayla ilgili İbranice yazılar çok kısa ve öz. Biri sırayla okumaya çalışırsa
bu tür tekniklerde kendi başına ustalaşmak için muhtemelen yazılma şeklinden dolayı başarısız olacaktır. O ancak yoğun bir Zohar öğreniminden sonra anlaşılabilir. Çeşitli tercümanlar ve öğretmenler, Zohar'ı Kabala öğrencilerine açıklamaya ve öğretmeye çalıştı. Ünlülerden biri, Sulam Açıklamaları'nı yazan büyük Haham Yehuda Lieb Halevi Aşlag'dı. Zohar için çok kapsamlı bir açıklama (İbranice) içerir. Ancak bu açıklama bile o kitapta bahsedilen temel ilkeleri öğrenmeyenler için yeterli değildir. Zohar ayrıca el falındaki astrolojik unsurlara da atıfta bulunur, ancak asıl mesele, onu meslekten olmayan kişiler için çok ikna edici kılan sezgisel okumadır.

Mısırlıların kendi okuma sistemleri vardı ama onlar da esas olarak sezgisel okuma üzerinde çalıştılar.

Son 100 yılda, teknik ve bilimsel devrimle birlikte, el falı, daha sistematik ve bilimsel bir yaklaşım için geleneksel el falığını terk eden Batılı araştırmacılar tarafından daha derin bir bakış açısı kazandı. Bu yaklaşımın öncüsü, 1900 yılında el falı alanındaki en eksiksiz kitaplardan biri olan The Laws of Scientific Hand Reading adlı kitabı yayınlayan Dr. William G. Benham idi. Kitabı, bineklere ve ellerin hatlarına göre çeşitli kişilikleri anlatıyor. Herhangi bir ciddi el falı öğrencisi için bir zorunluluk olarak kabul edilir. Benham binlerce hastayı ve suçluyu muayene etti. El falı ile ilgili tüm mistik veya metafizik yönlerden uzaklaşmaya çalıştı. Ancak, bedene giren bir enerji şekli olan ruhun varlığına inanmıştır. Onun varsayımı, ruhun ceninin eliyle bedene girdiğiydi. Yaşam enerjisini Çinlilerin chi'yi tanımladığı gibi tanımladı. William Benham, neden işe yaradığına dair bir teori de dahil olmak üzere, el falı üzerine tamamen yeni bir sistematik konsept oluşturdu. Temel çalışması D'Arpentigny, Desbarrolles ve diğerlerine dayansa da, araştırması ve metodik yaklaşımı, el falığına daha derin bir anlayış kazandırdı.

Cheiro olarak bilinen Kont Louis Hamon, tarihinin en dikkat çekici falcılarından biri olarak kabul edilir. El falı üzerine birkaç kitap yayınladı: Cheiro'nun El Dili. Bu kitapta çeşitli el türlerini tanımlamıştır. Kehanet yeteneği efsaneydi.

Cheiro'nun çalışmalarında gördüğümüz şeylerin bir kısmı Çingenelerden alınmıştır. El falı ile uğraşanların karanlık çağlarda Kara Büyü veya Büyücülük yaptıkları kabul edildiğinden ve daha önce bahsedildiği gibi, el falı ile uğraşırken yakalanmaları halinde ölüm cezasına çarptırıldıklarından, yaptıkları işlerin çoğuna sahip değiliz.

Son zamanlarda el falığına katkıda bulunan diğerleri, el falı hakkında birkaç kitap yazan Noel

Jaquin'di. Başlıca katkısı, dermatoglifik adı verilen avuç içi ve ayaklardaki derinin küçük kalıpları üzerine yaptığı araştırmaydı. Noel Jaquin, bu küçük desenler veya papiller sırtlar sayesinde birçok hastalığı erken evrelerinde tespit edebildi. Bulgularına göre avuç içlerindeki dermatoglifikler sağlık dengesinin aynasıdır. Birçok yönden, bilimsel el falığının da öncülerinden biriydi.

Bilimsel el falı ile ilgili bir başka büyük keşif Charlotte Wolff tarafından yapıldı. Onun bakış açısı, elin farklı şekillerinin hormonal gelişimden etkilendiği yönündeydi. Çalışmaları çok benzersizdi ve el falı alanına başka bir boyut kazandırdı. Dr. Charlotte Wolff, klinik teşhis için normal kişilik tiplerinin yanı sıra akıl hastası çocukların ellerine de odaklandı.

Elbette bu alanda öncü olan başkaları da vardı ve onların el falığına katkılarını kabul ediyoruz. Ne yazık ki bu kitapta onların eşsiz eserlerini yazmak için yeterli yerimiz yok.

Yüzyıllar boyunca el analizi alanını tanımlamak için çeşitli terimler belirlenmiştir. Bazıları aynı tanımlara sahiptir.

Palmiye Terapisi (Aralık 1985), bilimsel el falı biliminde el okumadan kişinin ruh halini gerçekten dengelemeye ve başarı ve tatmin için kişiliğin çeşitli yönlerinin optimal potansiyelini harekete geçirmeye kadar bir dönüm noktası olduğundan, bu alana yeni terminoloji ekledim. teknik. Çoğunu bu kitapta bulabilirsiniz (yeni binekler, yeni hatlar ve yeni konseptler).

Aşağıda çeşitli iyi bilinen eski ve yeni terimlerden bazıları verilmiştir. Palm Therapy'nin nasıl çalıştığını anlamak için onları ezberlemek zorunda değilsiniz.

Her terimin yanında, sözlükte göründükleri şekliyle veya geleneksel el falı alanında iyi bilinen tanımları bulacaksınız. Bu liste, Palm Therapy'nin geliştirilmesi sırasında eklediğim bazı terimleri içerir. Kaynaklar aşağıdaki gibi yıldız işaretleri ile işaretlenmiştir:

* Webster's Third New International Dictionary'nin el falı ile ilgili çeşitli isimlerin tanımları. (Bir terimin yalnızca bölümleri sözlükte tanımlanmışsa, her birinin önünde ayrı bir yıldız işareti görünür).

** Geleneksel ve Bilimsel el falığının çeşitli yazarları, el çalışmasının belirli yönlerini belirli terminolojiyle ilişkilendirmiştir.

*** Moshe Zwang'ın yeni tanımları

Terimler aşağıdaki gibi alfabetik olarak düzenlenmiştir:

Chiroglyphics / Cheiroglyphics

*Chir: el

*Yunanca Glyphein'den GIyphics: oymak

**Küçük deri paternlerinin incelenmesi (papiller çıkıntılar)
ellerde ve ayaklarda.

Chironomi / Chironomi

*Chir: el + Gnomy: bilim, sanat veya yargılama aracı; **Bir kişinin karakterini veya yeteneğini ve özellikle geçmişini ve gelecekteki olası olaylarını ellerinin, parmaklarının, çizgilerinin, formlarının (bineklerinin) ve işaretlerinin genel karakteristik şekillerinden okuma sanatı veya uygulaması.

Chirokinesis / Cheirokinesis(Moshe Zwang, 1991) *Chir: el

*Kinesics, Yunancadan, kinesis: hareket; İletişimle ilişkisinde dilsel olmayan vücut hareketinin sistematik bir çalışması.

***Kişinin mevcut ruh halini, duygularını ve niyetlerini ve ayrıca kişiliğin temel özelliklerini teşhis etmek için elin spontane hareketlerinin ve duruşlarının incelenmesi.

Kiroloji / Kiroloji

*Chir: el

*Mantık: bilim, teori, doktrin

* 'El falı'nı tanımlamak için başka bir terim. Elin tüm özelliklerini içeren el falı okuma sanatı ve bilimi aracılığıyla elin incelenmesi: şekiller, parmaklar, tırnaklar, bağlar, cilt dokusu, renkler, esneklik, kalınlık, çizgiler, işaretler, cilt desenleri vb. (el falı Bkz. el falı.

Chiromancy / Chiromancy

*Chir: el, Mancy: kehanet;

Elin incelenmesiyle kehanet.
**A.Karakterin, kişiliğin ve kişinin hayatındaki olayların esas olarak eldeki çeşitli çizgi ve işaretlerin incelenmesi yoluyla okunması.

B.Elin çeşitli fiziksel değişkenlerini incelemek ve yorumlamak için tıbbi bir yaklaşım.

Chironomi / Chironomi

*Yunanca: Cheironomia,
Cheir/Chir: el + Nomia: yönetim Melodinin yükselişini ve düşüşünü gösteren el hareketleriyle Gregoryen ilahisinin söylenmesini yönetme yöntemi. **Kişinin karakterini, kişiliğini, ruh halini ve duygularını teşhis etmek için ritüel ve kendiliğinden el duruşları ve jestlerinin incelenmesi.

Chiropsy / Chiropsy

*Chir: el
(Terimin tamamı sözlük tarafından tanımlanmamıştır.)
**Elin genel şekli, parmakları ve tırnakları aracılığıyla incelenmesi.

Chirosophy / Chirosophy

*Chir: el, Sophy: bilimi veya çalışması; chiromancy ile aynı: Elin incelenmesiyle kehanet.
** Tüm el falı alanı (aşağıya bakınız).

Dermatoglifikler

*Derma: cilt + Yunan Glyphein'den: oymak için
Deri kalıpları, enfeksiyonun özelleşmiş derisinin kalıpları.
ellerin ve ayakların sert yüzeyleri; cilt desenlerini inceleyen bilim dalı
**Kişiliğin ve potansiyelin, olayların ve genel fiziksel durumun teşhisi için çeşitli küçük deri modellerinin (eldeki veya ayak tabanlarındaki papiller sırtlar) incelenmesi ve yorumlanması. Bazı otoritelere göre kişinin Karması ile alakalıdır.

Kinetik Terapi(Moşe Zwang 1991)

***Belirli ruh hallerini, karakterleri, niyetleri ve genel olarak kişiliği temsil eden belirli el hareketlerinin, duruşların ve toplam vücut dilinin bilinçli modifikasyonuyla (kinezi, beden diline dayalı) zihin durumunu dengeleme ve kişinin kişiliğini yeniden şekillendirme sanatı ve bilimi , chironomy, chirokinesis). Bu terapi formu henüz yayınlanmamıştır.

onikognomi

*Onych: el veya ayak parmağının tırnağı *Gnomy: bilim, sanat veya yargılama araçları **Kişinin karakterini, kişiliğini, olaylarını ve genel fiziksel durumunu öğrenmek için tırnakların incelenmesi.

El falı

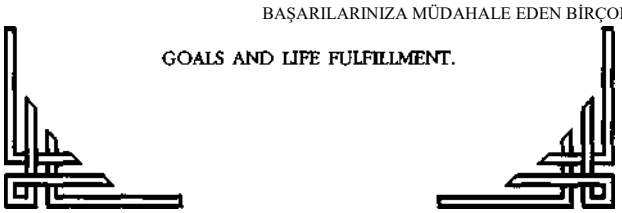
*(Avuç İçi + Ustalık)
Bir kişinin karakterini veya yeteneğini ve özellikle geçmişini ve gelecekteki olası olaylarını ellerinin, parmaklarının, çizgilerinin, biçimlerinin ve işaretlerinin genel karakteristik şeklinden okuma sanatı veya uygulaması.

Ne yazık ki, sözlükte el falı için başka bir tanım şu şekildedir: "ellerin kullanımını içeren el becerisi veya hile (cep toplama gibi)." Şaşmamalı

o zaman, elin küçük desenlerini, dermatogliflerini araştırmaya devam eden bazı otoriteler neden toplam el falı kavramından uzak durdular.
**A. El şeklinin tüm özelliklerini içeren el falı okuma sanatı ve bilimi aracılığıyla elin incelenmesi: parmaklar, tırnaklar, çıkıntılar, cilt dokusu, renkler, esneklik, kalınlık, çizgiler, işaretler, cilt desenleri vb. geleneksel olarak kehanet veya karakter okuma için elin duruşları (chironomi, chiromancy, dermatogliphics ve onychognomy).

B. Bir kişinin karakterini, kişiliğini, yeteneğini, hedeflerini, önemli geçmiş olaylarını ve gelecekteki olası olayları öğrenmek için eli (yukarıdaki gibi) inceleme sanatı veya bilimi; el.
Avuç İçi Terapisi (Moshe Zwang, 1985)
***Avuç içi Terapisi: Kişiliğin ve beynin çeşitli özelliklerini temsil eden ellerdeki belirli alanların ve çizgilerin uyarılması yoluyla yaşamın her alanında optimum potansiyeli, kişisel gelişimi, tatmini ve başarıyı artırma sanatı ve bilimi/ zihin faaliyetleri. Avuç İçi Terapisi'nin uyarımı, çeşitli el/zihin bağlantıları ve iletişimleri yoluyla kişinin varlığının tüm düzeylerine doğrudan telkinler gönderir. Uyarım, görünüşe göre bilişsel zihnin düşünce ve davranış kalıplarındaki yeni değişiklikleri eleştirmesini ve onaylamamasını atlar. Bu nedenle, ruh hali, davranış ve düşünce kalıplarında, potansiyelde, yeteneklerde, kişilikte ve nihayetinde kişinin hayatında buna karşılık gelen hızlı değişikliklere yol açar. İşlem çaba veya zorlama olmadan yapılır ve her zaman, her yerde geliştirilebilir.
(Avuç İçi Terapisinin stimülasyonu, dikkate değer bir rahatlamaya ve genellikle stimülasyonun ardından birkaç dakika içinde ortaya çıkan ruh halinde bir değişikliğe yol açar, ancak kişinin kişiliğini ve yaşamını değiştirebilen tüm terapi, Avuç İçi Terapisinin üç Aşamasından geçer: Dengeleme, Serbest Bırakma Terapinin süresi birkaç ay veya daha uzun sürebilir. Kişinin genel esenliği, ihtiyaç ve başarı beklentilerine bağlıdır.)

BAŞARILARINIZA MÜDAHALE EDEN BİRÇOK KUSURUNUZU TESPİT EDEBİLİRSİNİZ.



CHAPTER 6

El Dokümantasyonu ve El Analizi İçin Genel Talimatlar

El dokümantasyonu, Palm Terapisti ve kendi kendine yardım için Palm Terapisi uygulayan kişiler için önemli bir araçtır. Ellerde görülenlere göre gerekli çeşitli hareketlerin yönlendirilmesinin yanı sıra elin çizgi, işaret ve bineklerinin seyrindeki olumlu değişimlerin takibi ve karşılaştırılması için yardımcı olur. Bireylerle yapılan herhangi bir klinik Avuç İçi Terapisi çalışması, elle belgelemeye ve iyileştirmelerin periyodik olarak karşılaştırılmasına dayanmalıdır.

Geleneksel olarak, el ile belgeleme, küçük bir el silindiri yardımıyla avuç içini özel bir kalın mürekkeple kaplayarak ve ardından sünger bir yüzey üzerinde duran beyaz bir kağıdın yüzeyine basılarak yapılırdı. Bu şekilde avucun tüm kısımları basılabilir.

Bugün, bu temel el mürekkebi baskı yöntemine alternatif yollar var, ancak en iyileri arasında yer alıyor.

Bu bölümde, geleneksel mürekkepli el baskısı belgeleri ve bazı gelişmiş alternatifleri hakkında bilgi edineceksiniz.

ELLE BELGELEMEDE GELENEKSEL YÖNTEM Mürekkep Baskılar

İhtiyacınız olan araçlar:

1. Rulo: Fotoğrafta kullanılan/kullanılan tür. Herhangi bir sanat malzemeleri mağazasında bulabilirsiniz.
2. Mürekkep: Kullanmanız gereken kıvamlı macunsu mürekkep sıvı değil. Bu kalın mürekkep, ABD'de polis veya Motorlu Taşıtlar Departmanı (DMV) tarafından parmak izi almak için kullanılanla aynı türdedir, ancak günümüzde birçok yerde bilgisayarlı tarama teknikleri yerini almıştır.
3. Kağıt: Beyaz 20-50 lb, kağıt boyutu 8,5" X11" veya yetişkin bir erkeğin elinin tamamını alabilecek herhangi bir boyut gereklidir (her yaprağa bir avuç içi yazdırırsınız). Gözleminiz için her birinden 2-3 sete ihtiyacınız olacağını dikkate alın. Çalışma sırasında, bu yaklaşımın ilk baskıda açıkça sunulmayan daha fazla ayrıntıyı tespit etmenize izin verdiğini birçok kez fark edeceksiniz. Sebepler çoktur:

Avucun belirli alanlarındaki eşit olmayan veya çok fazla mürekkep bazı ince çizgileri kapatabilir. Baskı yapılırken avuç içine uygulanan farklı basınç miktarları da rol oynar. Biraz deneyim gerekiyor. Baskı yapılırken parmakların gerilmesi ve genel el duruşu da daha iyi veya daha kötü bir sonuca neden olabilir. Ve birden fazla baskı yapmanın son nedeni, ilk baskıdan sonra avuç içlerinde kalan mürekkebin, birçok kez daha kaliteli olan bir başkasına sahip olmanızı sağlamasıdır.

4. Sünger: Kağıdın altına yerleştirilecek, kağıt boyutunda veya daha büyük, yumuşak bir lastik sünger tabakası. Bu, ellerin merkezinin derinliğini ortaya çıkarmaya yardımcı olacak ve tüm aya basılmasını sağlayacaktır. (Avuç Terapisi uyguluyorsanız, müşterinize de bir set vermeniz gerekeceğini hesaba katın.)
5. Yazma araçları: Baskı yapıldıktan sonra tüm eli şekillendirmek için bir kalem veya kurşun kalem kullanabilirsiniz. Tırnakları uzun olan bayanların parmaklarının asıl uçlarının işaretlenmesine özellikle dikkat edilmelidir.
6. Pürüzsüz bir yüzey: Mürekkebi dökmek için herhangi bir küçük cam veya metal pürüzsüz yüzeye ihtiyacınız var (bu yüzeyde silindiri yuvarlayacaksınız). Avuç içi ve parmaklarda düzgün, ince bir mürekkep tabakası için gereklidir.

7. Temizlik malzemeleri: Sabun ve su, bebek bezleri, vazelin ve narenciye esansiyel yağı bazlı temizleme macunu ve kağıt havlu gibi her türlü temizlik malzemesi.

Elle yazdırma prosedürü aşağıdaki gibidir:

1. Pürüzsüz bir yüzeye az miktarda mürekkep koyun, ardından silindir eşit şekilde kaplanana kadar silindiri mürekkebin üzerinde yuvarlayın.
2. Lastik süngerin üzerine temiz bir kağıt yerleştirin.
3. Avucun tamamına, parmak uçlarına ve avucun yanlarına rulo yardımı ile eşit şekilde yayın. Başparmak ile işaretçi arasında bulunan yarım daire şeklindeki çöküntü (Dünya'nın dağı) dahil olmak üzere parmaklara ve avuç içi kenarlarına özel dikkat gösterilmelidir. Bu kısım elin arkasına doğru hafifçe uzatılmıştır.
4. El (parmaklar hafif açık) kağıdın üzerine sıkıca ve hiç hareket etmeden yerleştirilmelidir. Elinizin arkasına eşit şekilde hafifçe bastırabilirsiniz. Sonra tüm eli bir kalemle konturlayın; eli dikkatlice kaldırın, avucun ulnar tarafına (küçük parmağın tarafı) yuvarlayın, böylece taraf kağıda bastırılır. Bu, o tarafta bulunan üç yeni montajın belgelenmesi için gereklidir (onları bu bölümde daha sonra okuyacaksınız). Ardından, eli yavaşça kağıttan kaldırın, diğer tarafa çevirin ve radyal tarafta, tam başparmak ile işaret parmağı arasında yarım daire girintisi yapın. Biraz tecrübe ile kolayca yapabilirsiniz.
5. Her elin avuç içi izlerini birkaç kez tekrarlayın. Her birinden en az üç tane yapın. (Elin arkası mürekkeple iyi belgelenemez. Geleneksel el baskıları için yeni alternatifleri kullanmak isteyebilirsiniz.)
6. Baskıdan sonra, her bir baskıya tarihi ve ayrıca sol/sağ, avuç içi rengi, esneklik, viskozite, tırnakların şekli gibi ellerin özel özelliklerini yazmanız gerekir. (Bu hususlar çeşitli bölümlerde ele alınmıştır. bu bölümde.)

Palm Terapisti ayrıca müşterinin adını, telefon numarasını, doğum tarihini, müşterileriniz tarafından doğrulanan özel olayları ve ayrıca belirli olumsuz kalıpları da eklemelidir. Unutmayın ki, fotoğrafik bir hafızanız olsa bile, önemli detayları yıllarca ve binlerce baskıdan sonra unutabilirsiniz. Bu yüzden hemen yazın. ertelemeyin!

7. Avuç İçi Terapisinin her aşamasından önce ve sonra ellerin izini sürmek iyi bir fikirdir, böylece siz (veya danışanınız) avuç içlerindeki farklılıkları gözlemleyebilirsiniz. Değerlendirme için her yıl en az bir ek el izi yapın.
8. Palm Terapisti, bu el belgelerini anket ve müşterinizin sağlık pratisyeninden alabileceğiniz herhangi bir ek veri ile birlikte dosyalamalıdır. Sonra, elleri gözlemlemeyi bitirdiğinizde, bulgularınızı da eklemeniz gerekir.

GELENEKSEL EL BASKILARINA YENİ ALTERNATİFLER Fotokopi

Fotokopi makinesini orta-açık tonda ayarlayın. Her iki avucunuzu da fotokopi yüzeyine yerleştirin veya teker teker yerleştirin. Arka planın net olması için üzerlerini beyaz bir kağıtla örtün. Ardından, tıpkı bir belgenin fotokopisini çeker gibi fotokopi çekin. (Aşağıdaki "Radyasyon hakkında birkaç kelime" bölümüne bakın.)

Çok hızlı ve kolay bir işlemdir, ancak kaliteli bir fotokopi makinesine ihtiyacınız vardır. Aynı duruşun (elin önü, arkası ve yanları) üç farklı kopyasının yapılması önerilir. O zaman tüm bilgiler mümkün olan en kısa sürede yazılmalıdır (yukarıdaki # 6-8'e bakın).

Kamera ile Fotoğraf Çekin

Elin izini sürmenin bir diğer iyi ve doğru yolu, yakın çekim için özel lensleri olan yüksek kaliteli bir fotoğraf makinesinin yardımıdır. Eğitim ile bu yöntem hızlı, temiz ve kolaydır.

Dezavantajları, başlamak için pahalı bir kameraya ihtiyaç duymanızdır; sonucu hemen görmezsiniz ve baskının kendisine detaylı bilgi yazamazsınız.

Tüm detayları yukarıda açıklandığı gibi (# 6-8) ayrı bir kağıda yazın. Yine aynı duruşta (ellerin

önü, arkası ve yanları) en az üç farklı baskı seti yapmalısınız.

Bilgisayar Künyeleri

Günümüz teknolojisi ile resimleri ve bazı nesneleri bilgisayara tarayabiliyoruz. Avuç içleri de bu şekilde belgelenebilir. Eğer böyle bir donanıma sahipseniz elinizin her tarafını (ön, arka ve yanlar) tarayarak bir diskete kaydedebilir ve bilgisayar ekranında izleyebilirsiniz. Daha sonra yukarıdaki (# 6-8) açıklandığı gibi tüm detayları ekleyebilirsiniz. ve diski kaydedin. (Aşağıdaki "Radyasyon hakkında birkaç söz" bölümüne bakın.)

Radyasyon hakkında birkaç kelime:

El izi almanın yeni yöntemleri bazılarınızı ilgilendirebilir. Işığa maruz kalmanın ne derece zararlı olduğu şu anda bilinmiyor. Güvenli olduğu varsayılır (bazı araştırmalar aksini kanıtlayana kadar). Bu konuda endişe duyanlar için diğer damgalama yöntemlerini denemelerini veya niasin ve mineraller gibi ekstra antioksidan ve anti-radyasyon takviyeleri almalarını öneririm. Avuç içlerini güneş koruyucu merhemle kaplamayı da düşünebilirsiniz. İşlemeden önce kurumasını bekleyin. Karar senin. Kendi sağduyunuzu kullanın.

EL ANALİZİ İÇİN GENEL TALİMATLAR

El izi size geniş bilgi sağlayacak olsa da, el belgelerinin bir parçası olarak, ellerin gözlemlerinden elde ettiğiniz bazı bulguları yazılı olarak eklemeniz gerekecektir.

El falı birçok şekilde yapılabilir, her tekniğin kendi mantığı ve değeri vardır. Teşhis, en son değişen öğeleri gözlemleyerek yapılabilir: ilk olarak, örneğin, elin duruşları ve jestleri veya eldeki çeşitli renkler. Öncelikle duruş, jest ve değişken faktörlerin kontrol edilmesinin nedeni basittir. Bize bir kişinin şu andaki duygu ve davranışlarına anında bir yaklaşım sağlarlar.

Diğerleri, daha değişken olanlara doğru ilerleyerek daha temel özellikleri kontrol ederek daha sağlam bir gözlem ve teşhisle başlamayı tercih eder.

Her ikisi de çok mantıklı yaklaşımlar olduğu için eli her iki şekilde de çalışmaya ve analiz etmeye alışkınım. Ancak, sağlam bir analiz modeli oluşturmak isteyen acemiler için gözlemleri aşağıdaki sıraya göre yapmayı öneriyorum:

- Yedi El Tipine göre elin genel şekli ve yin ve yang'a göre elin sınıflandırılması.
- Elin tutarlılığı

-En baskın olandan en az baskın olana kadar çeşitli binekler.

- Genel olarak parmaklar ve her biri ayrı ayrı.
- Tırnaklar
- Elin esnekliği
- Palm'ın ana hatları
- küçük çizgiler
- Küçük işaretler
- Elde değiştirilebilir renkler
- Elin temel derma desenleri -Saç
- Derinin dokusu
- elin duruşu
- Ellerin aurası/enerjisi (onu görmeyi öğrenenler için)

Kişiliği incelerken elin tüm bileşenlerinin dikkate alınması gerektiğine inanıyorum. Bu bölümün ilerleyen bölümlerinde, bileşenlerin her biri hakkında bazı bilgiler alacaksınız (yukarıdaki sırayla değil, bkz. "İçindekiler").

HATIRLANMASI GEREKEN TEKRARLAYAN ŞARTLAR

Her bir elin ve çeşitli bileşenlerinin tanımında 1 anatomik terimler kullanıyorum: radyal, ulnar, proksimal ve distal (Şekil 7). Bunlar Ek A: "Elin Anatomisi" bölümünde belirtilmiştir, ancak hatırlamanızı kolaylaştırmak için aşağıda sadece elin açıklamalarıyla ilgili bazı ipuçları veriyorum:

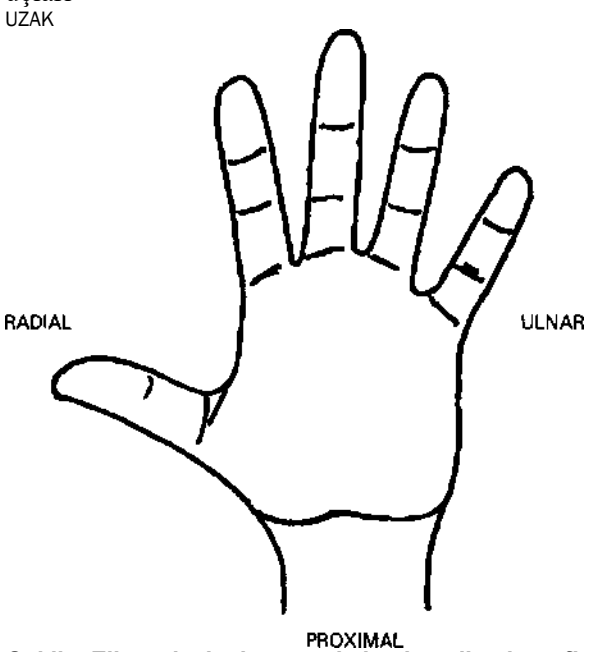
Radyal:

Ulnar:

yakınsal:

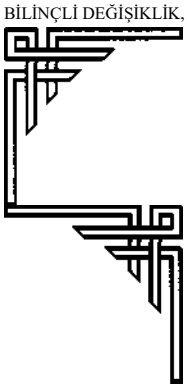
uzak:

Başparmağın yanı (veya yarıçap kemiği) Küçük parmağın yanı (veya dirsek kemiği) Bileğe daha yakın (vücudun merkezine en yakın) Bilekten uzağa (vücudun merkezine en uzak) doğru parmak uçları



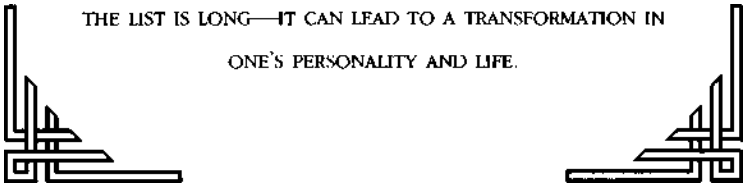
Şekil 7 Elin radyal, ulnar, proksimal ve distal tarafları.

BİLİNÇLİ DEĞİŞİKLİK, BİRÇOK İFADE YOLUYLA SÜREKLİ BİR ŞEKİLDE YAPILIR



AKLININ---------- DÜŞÜNCELER, KENDİNE KONUŞMA, YÜZ İFADELERİ,

ELLERİN DURUŞLARI/JESTÜRLERİ, EL ÇİZGİLERİ/ŞEKİLLERİ, EL YAZISI, SES TONU, GENEL BEDEN DİLİ VE



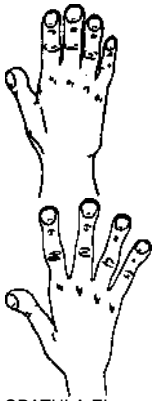
BÖLÜM
7

Yedi El Çeşitleri

Elin genel şekli ile teşhis, tüm dünyada birçok profesyonel falcı tarafından benimsenen bir yöntemdir. Yedi el tipine göre sınıflandırma yöntemi, geçen yüzyılda, onu çeşitli kişilikleri teşhis etmek için bir araç olarak kullanan bir Fransız falcı olan D'Arpentigny tarafından ortaya atılmıştır. Çeşitli el tipleri, Cheiro tarafından The Language of the Hand adlı kitabında anlatılmıştır.

Çeşitli el türlerini sınıflandırmanın başka iyi yöntemleri de vardır. Bunların arasında Fred Gettings ve diğerlerinin tanımladığı gibi Dört Elemente göre sınıflandırma vardır: Su, Toprak, Ateş ve Hava. Bu yöntemler bu kitapta yer almamaktadır (daha fazla okuma için Kaynakça'ya bakın).

Bu bölümün sonunda, yedi el tipi için Çin geleneğinin yin ve yang özelliklerine dayanan yeni bir sınıflandırma bulacaksınız.



SPATULA EL
TEMEL EL

THE KARE EL

THE PHILOSOPHIC HAND

THE CONIC HAND

THE MIXED HAND

psişik el

Şekil 8 Yedi El Tipi.

Avuç İçi Terapisi, stimülasyon ve modifikasyonlar için esas olarak elin çizgilerini, işaretlerini ve çeşitli alanlarını kullanır. Yine de yedi el tipi size insanların temel özellikleri hakkında bazı bilgiler sağlayabilir.

Aşağıda, her biri genel olarak farklı bir kişilik tipini temsil eden yedi el tipi (Şekil 8) yer almaktadır:

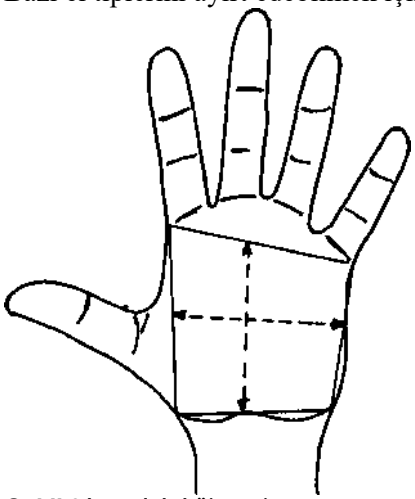
1. temel el
2. kare el
3. spatulalı el
4. felsefi el
5. konik el
6. Psişik, hassas el
7. karışık el

Hayatımız boyunca gözlemleyeceğimiz ellerin çoğu, birden fazla tipin birleşimidir. Yani, bir bakıma, ellerin çoğunun yedinci kategoriye gireceğini söyleyebiliriz - karma el. Bu prensibi anlamak için ilk altı el türünün her birini ayrı ayrı tanımlamamız gerekir.

Olumlu veya olumsuz el tipi diye bir şeyin olmadığını belirtmekte fayda var. Her el tipi, insan ırkının ihtiyaçlarının farklı yönlerini temsil eder; bunların hepsi insanlığın dengesi için gereklidir. Ayrıca, el tipi kişinin yaşamı boyunca değişebilir ve uygun belgelerle birden fazla kez kendiniz gözlemleyebilirsiniz.

EL NASIL ÖLÇÜLÜR

Bazı el tiplerini ayırt edebilmek için avuç içi ve parmakların temel şeklini ölçmek gerekir.



Şekil 9*Avuç içini ölçmek.*

(Şek. 9 ve 10). Avucun radyal sınırından (başparmağın yan tarafı) ikinci elin tabanından başlayarak avuç içinin ulnar kenarına (küçük parmağın yanı) hayali bir çizgi çizerek avuç içi uzunluğunu ölçmeniz gerekir. parmak küçük parmağın tabanına doğru. Ardından, bileğin distal bileziğinin orta noktasından (avuç içine daha yakın olan) hayali çizginin orta noktasına kadar ölçün.

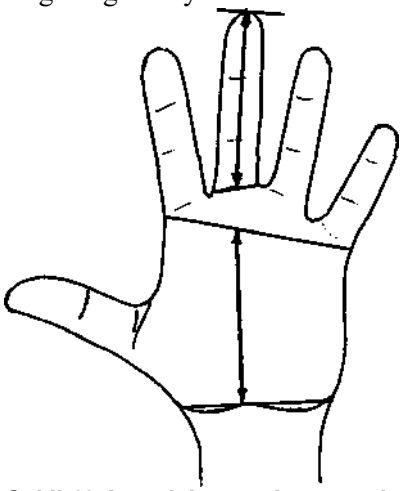
Genişliği ölçmek için, ikinci parmağın tabanından bileğin bileziğine (avuç içine daha yakın olan) hayali bir çizgi çizin. Ardından hayali çizginin orta noktasından avucun ulnar sınırına kadar ölçün. Boyutları karşılaştırmak size elin temel şekli hakkında bir fikir verecektir.

Parmakları ölçerken, Satürn'ün parmağı olarak adlandırılan orta parmağı ölçmeniz ve ardından uzunluğunu avuç içi uzunluğuyla karşılaştırmanız gerekir. Bu konu hakkında daha fazla bilgiyi Bölüm 9'da bulacaksınız.

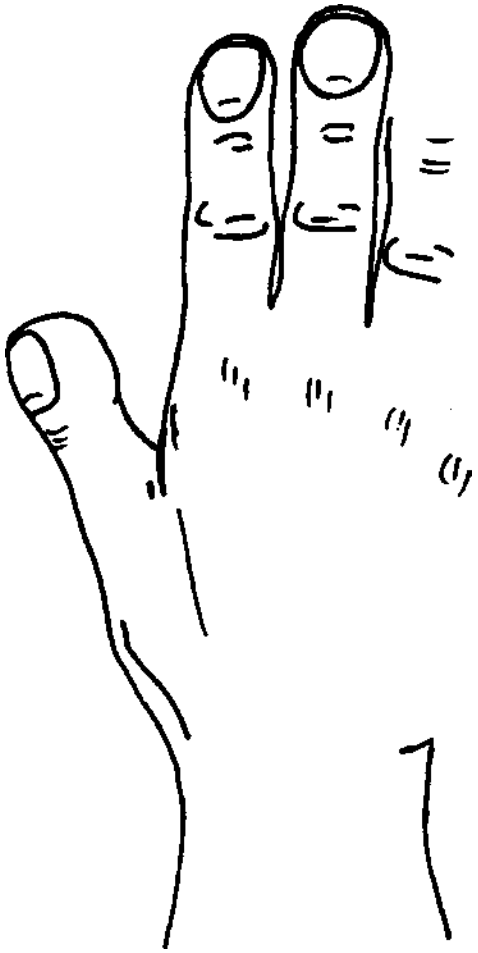
TEMEL EL

Temel el (Şekil 11) genellikle en ilkel veya en düşük zihniyet tipini gösterir. Bu el kalın, kaba ve beceriksizdir. Elin bütün görünüşü ağırdır, özellikle parmakların ağırlığı. Bu etli el genellikle sofistike temaları kaldıramaz. Bu tür bir elin tutabileceği tek şeyin bir balta, kürek ya da esasen fiziksel iş

yapmak için kullanılan diğer aletler olduğu hissiyatı vardır. Tarım mesleğinde, temel fiziksel emeği yapanlar arasında geniş bir kesimin bu tür ellere sahip olacağı tahmin edilmektedir. Parmakları genellikle kalın ve kısadır. Tırnaklar da kısadır ve kirli olma eğilimindedir. El geniş, fiziksel aktivite ve gücü gösteriyor.



Şekil 10 Avuç içi parmak oranını bulma.



Şekil 11 Temel El.

Bu tür bir ele baktığımızda, ana hatları, yani temel bükülme çizgilerini fark edeceğiz. Bu elin damarları, çoğu durumda, bu türün yaptığı iş, parmakların hareketiyle ilgili olanlar dışındaki kasların yardımıyla yapılırsa ve bunun tersi de net olarak görülmez. Genellikle daha çok "etli bir el" dir.

Bu tipin karakteri, esas olarak hayattaki temel şeyleri önemseyen kişidir. Bu tür ellere sahip olan kişiler, ilerleyen yıllarda obezite eğilimi gösterirler. Çok çabuk sinirlenirler ama çoğu zaman ihtiyaçları ve yaşam tarzları konusunda sakin ve sadedirler. Kaba insanlar olarak kabul edilirler ve davranışlarında kabadırlar. Arzuları karşılanmadığında gaddarlık yapabilirler, ancak daha az gaddarlık yapabilirler. Temel eli olan insanların çoğunlukla şiddet yanlısı ve sinirli olduğu fikri kısmen doğrudur. Hayatlarındaki olaylarla zihinsel olarak ilgilenmektense fiziksel olarak ilgilenmeyi tercih ederler. Akıl yürütmeleri daha temeldir, bu nedenle çevrelerindeki diğer insanlar tarafından hiç akılları olmadığı düşünülür.

Genellikle, bu tür bir el bulursanız, esas olarak başka herhangi bir el türünün kombinasyonları olmayacaktır. Bu el şeklinin sahipleri genellikle bahsedildiği gibi yemek, uyku ve seks gibi en basit ve en basit haliyle çok temel ihtiyaçlarla ilgilenirler. Öte yandan, bu kişiler herhangi bir dinin veya birlikte büyüdükleri otoritelerin mükemmel müminlerini oluştururlar. Genellikle batıl inançları çok yüksektir, ancak eğitim almadıkça el falığına veya birlikte büyüdükleri kişiler tarafından kabul edilmeyen herhangi bir şeye inanmayı reddederler. Zihinsel kapasiteleri genellikle düşüktür, ancak bazen bir hayvan gibi çok kurnaz olabilirler. Genellikle resim, müzik veya diğer sanatların takdirinden uzaktırlar. Ancak, doğanın gücü ve güzelliği karşısında büyülenebilirler. En çok kırsal alanlarda ve doğanın temel talepleri dahilinde yaşamaya uyarlanmıştır. Fazla okumazlar ama televizyonu (varsa) kabul ederler. Uygarlığın hızlı değişimleri, yaşamları üzerinde fazla bir etki yaratmadan başlarının üstünden geçiyor gibi görünüyor. Onlar açık farkla başkaları için işçiler, fiziksel emekçilerdir. Onları kontrol veya başarı kapasitelerinde görmek çok nadirdir ve eğer görürlerse, bu her zaman temel ve diğer el tipleri arasındaki kombinasyonun kesin bir işaretidir. Genellikle bu insanlar otoriteyi kabul eder ve barış içinde yaşamaya çalışırlar. Yaşadıkları yere çok sadık olabilirler ve bir bakıma diğer el türlerine göre daha kararlı olabilirler. Yıllarca aynı şekilde ve aynı yerde çok fazla değişiklik veya gelişme olmadan yaşayabilirler. İstikrar, güvenlik ve kendilerine ait bir yer ihtiyaçları diğerlerinden daha fazladır.

Sevgiye ve şefkate ihtiyaçları herkes gibidir, ancak kendilerini ifade etmekte zorlandıkları için daha çok başkalarının duygularını ifade etmelerini ve yapılması gerekenleri açıklamalarını beklerler.

Tüm el tiplerinde göreceğimiz gibi, bütün olarak negatif veya pozitif bir tip yoktur, ancak her el grubu içinde pozitif ve negatif insanlar bulmak mümkündür.

Kişiliğin olumlu ya da olumsuz bir tutumunu belirlemek için elimizdeki çeşitli faktörlere bakmalıyız. Elin rengi, örneğin beyaz veya soluk renk, stresli bir kişilik anlamına gelir. Çok koyu kırmızımsı avuç içi, tutku veya öfke nedeniyle saldırganlık olasılığı olan ateşli bir öfkeyi gösterir. Dengeli el, pembemsi avuç içi olan (herhangi bir ırkta veya kökende) olacaktır. Elin rengi ayrıca kişinin ruh haline ve soğuk veya sıcak sıcaklıklara ve mekanik basınca maruz kalma gibi çeşitli faktörlere göre dakikadan dakikaya değişebilir.

Ancak renk, bu elde bakmamız gereken faktörlerden sadece bir tanesidir. İhtiyacımız olan diğer bileşenler

Saldırganlık için özellikle Mars'ın dağları ve insan sıcaklığı, cinsellik ve canlılık için Venüs'ün dağları kontrol edin. Bu bölümde daha sonra binekler hakkında bilgi edineceksiniz. Parmaklara da dikkat edilmelidir. Bu tür bir elde başparmağın kısa ve yüksek ayarlı olmasını bekleriz, bu mantık ve irade eksikliğinin bir göstergesidir.

Bir çocuğun basit bir eli başka bir türe dönüşebilir mi? Geçmişte, el falı uzmanları çeşitli el tiplerini son tipler olarak görüyorlardı, yani belirli bir el tipiyle doğmuş olanlar bu gerçeği değiştiremezdi. Ancak, temel ele sahip birçok kişiyi yıllarca gözlemledikten sonra, eğitim ve çevrenin bir kişinin karakterini/kaderini değiştirebileceğini buldum. Yeni yaşam kalıplarına alışmanın bu doğal sürecinde kişinin eli de değişecektir. Eldeki ve ayak tabanlarındaki dermatoglifikler dışında her şey var. Eller hayatın çeşitli faktörlerine göre sürekli değişir. Bu nedenle, bu tür bir eli olan bir çocuk kolayca farklı bir türe geçebilir ve bunun tersi de geçerlidir. Bu insanların, genellikle yüksek bir IQ'ya sahip olmamalarına rağmen, çok ilginç bir yönü, özel eğitim ve öğretimden sonra yaşamlarında ve ellerinde belirli bir dönüşüm geçirebilirler. Bazı insanlar hayatlarının çoğunda aynı el şeklinde doğup kalsalar da, bu bir kural ya da kanun değil, olayların genellikle meydana gelme şeklidir.

Lütfen unutmayın, elleri incelerken, değişen bir süreç olasılığını dikkate almamız gerekir. Dolayısıyla bu insanlar ilk bakışta ilkel gibi görünseler de, kendi kendilerine büyüme sürecinde olabilirler. Hepimiz sadece yaşam kalitemizi değil aynı zamanda zihniyetimizi de iyileştirme yeteneğine sahibiz.

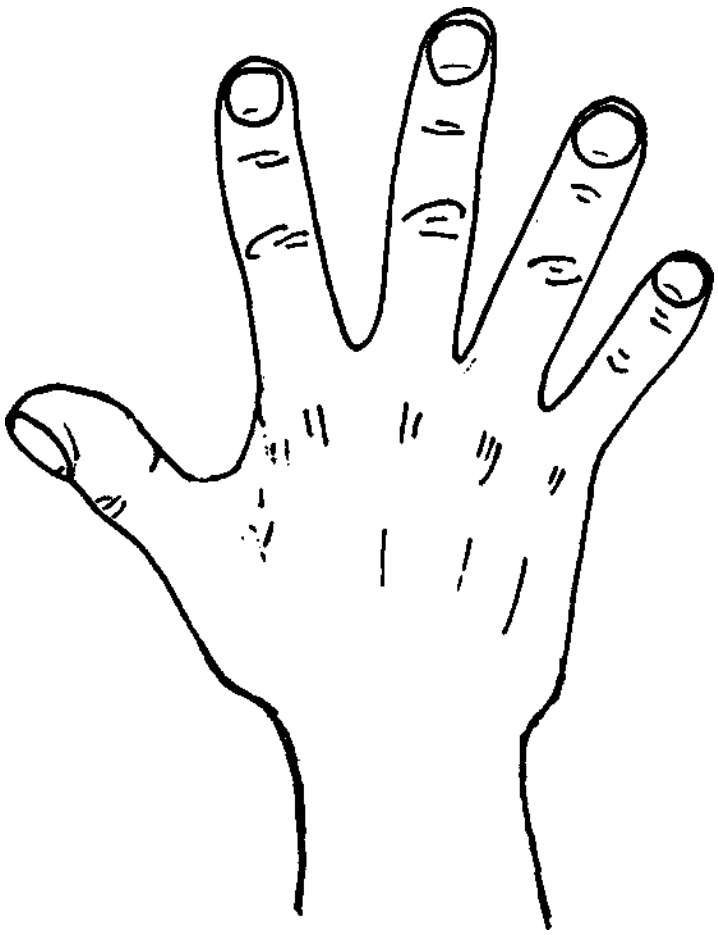
KARE EL

Bu temel tiple birçok kombinasyon var. Kare elin avuç içi karedir veya radyal taraftan ulnar tarafa doğru uzunluğundan daha geniştir (Şek. 12). El ne kadar genişse, kişi o kadar güçlüdür. Genellikle bu tip parmaklar dikdörtgen şeklindedir ve genişlikleri tabandan uçlara eşittir. Tırnaklar kare şeklinde veya yuvarlak olabilir.

Klasik kare eli temel oluşturucu veya teknisyen olarak görüyoruz. Bu kişi, teknik ve mekanik şeyleri diğer el türlerinden daha iyi yaratma ve bunlarla başa çıkma yeteneğine sahiptir. Bir bakıma, bu tür bir elin bugün gördüğümüz dünyayı inşa ettiğini söyleyebiliriz.

Kare eli olan insanlar genellikle dakiktir, özdenetimleri iyidir ve el-göz koordinasyonları iyidir. Çocuklar olarak, diğer el tiplerine sahip olanlardan daha sık oynamalarını ve inşa etmelerini izleyebiliriz. Okulda matematik, fizik ve diğer analitik ve teknik konularda daha başarılılar. Mutlaka dahinin, yaratıcının veya mucidin eli değildir, ancak en basit şeylerden en karmaşık şeylere kadar teknolojimizi destekleyen ve inşa edenlerin elidir. Bazıları evlerini iyileştirmeyi sever ve ev temizliği ve ev onarımı dahil her türlü işte harikadır.

Çeşitli mesleklerde kare el tipine sahip insanlar bulabiliriz. Gerçekten de her yerdeler. Kare elli ve kare parmak uçlu klasik tip, yukarıda da belirtildiği gibi, dünyamızın teknisyenleridir. Bu tür bir el ile birçok ortopedist görebiliriz. Kare eli bulabileceğimiz diğer meslekler, bilim adamlarından tarım işçilerine, denizcilere, pilotlara, mühendislere, elektrikçilere, tamircilere ve benzerlerine kadar her şeydir. Aslında bütün mesleklerde en pratik olanlar kare eli olanlar olacaktır.



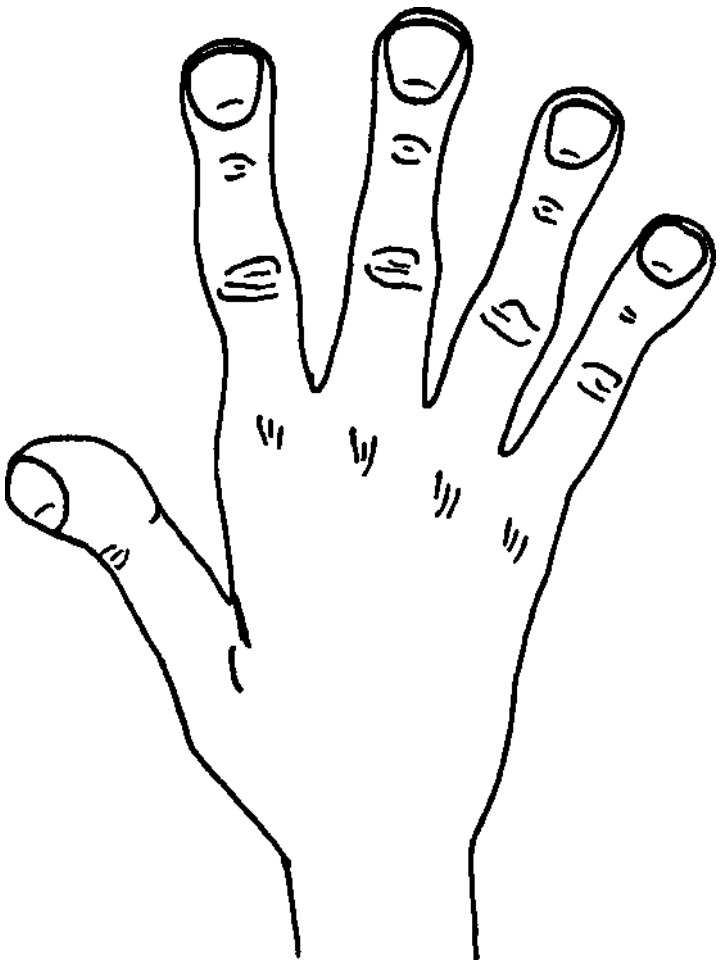
Şekil 12 Kare El.

Kişinin hangi yöne gittiğine dair ipucu parmaklarda, bineklerde ve çizgilerde olacaktır. Düşüncelerinde ve alışkanlıklarında pratik ve metodiktirler ve genellikle fikirler, din veya ezoterik dünya yerine madde ile amel etmeyi tercih ederler. Dinle veya metafizik dünyayla uğraşan bu tipi bulursak, bırakacakları izlenim, temelleri olan fikirlerdir. Bu şaşırtıcı, ancak birçok kültürün dini dünyasındaki bazı liderler kare ellere sahiptir, ancak çoğu durumda elleri felsefi veya sivri parmaklarla karıştırılacaktır.

Kare elin sahipleri, genellikle ezoterik dünya veya Yeni Çağ ile ilgili olan her şeyi görmezden gelirler. Bu nedenle, böyle bir kişinin elini okuduğunuzda, kesin ve yerinde olun ve yaydıkları ilk reddi göz ardı edin. Onlara ne hakkında konuştuğunuzu tam olarak bildiğinizi ve onların yorumlarına göre okumanızı değiştirmeyeceğinizi kanıtladıktan sonra, genellikle okumayı bir bilim olarak kabul edeceklerdir.

SPATULA EL

Spatula şeklindeki el (Şek. 13), dört parmağın tabanının yanındaki avucunun genişliğinin, normalde ayanın ortasında ölçülen aya genişliğinden daha geniş olduğu eldir. (Bu bölümün başındaki "Eli Ölçme" konusuna bakın.) Diğer bir spatula el türü, kare avuç içi ve spatula parmakları olandır. Bu durumda parmak uçları tabanlarından daha geniştir. Her iki tip de spatula el olarak kabul edilebilir. bu



Şekil 13 Spatula El.

birincisi avuç içi spatulalı klasik olanıdır, diğeri ise bir kombinasyondur. Bileğin yanında tabanı geniş, parmak tabanının yanında ince olan başka bir el şekli de el falı bazı otoriteler tarafından spatula el olarak kabul edilir, ancak bence bu el konik el olarak sınıflandırılmalıdır. Parmakları geniş spatula uçlu ise, o zaman karışık bir el olarak kabul edilmelidir.

Spatula şeklindeki el genellikle güçlü, sert ve sağlam bir eldir. Bu tür bir el, pratikliği, enerjiyi, etkinliği, hedef odaklı bir kişiliği, çok çalışmayı gösterir; yüksek mizaçlı biri. Klasik spatula el, zihinsel bir aktiviteye ihtiyaç duyan daha derin tiptir. Diğer tür, spatula parmaklı kare avuç içi, bir yaratıcıdan çok bir teknisyendir. Huzursuz, enerjik ve yaratıcı olabilir, ancak temel spatula elden daha az derecede.

Bu el, huzursuzluğu ve bir şeyler yapma ihtiyacını gösterdiği için "aktif el" olarak adlandırılabilir. Bu elin sahipleri genellikle askeri mevkilerde (yüksek rütbeli) kişilerdir. Onlar, doğanın pratik kaşifleri, bilimsel/laboratuvar araştırmacılarıdır. Şeylerin gerçekliğine ortak olandan farklı bir şekilde bakarlar. Buna "mucidin eli" veya "eski şeylere yeni bir yüz veren el" de diyebiliriz, ancak spatula ele sahip olan mucitler bile pratik fikirlere odaklanır.

Spatulalı el yumuşak ve gevşekse, sahipler bilimden çok sanata ve aynı zamanda bilimin bir parçası olan ve bugün mevcut bilgiyle anlaşılamayan maneviyatın keşfine çekilir.

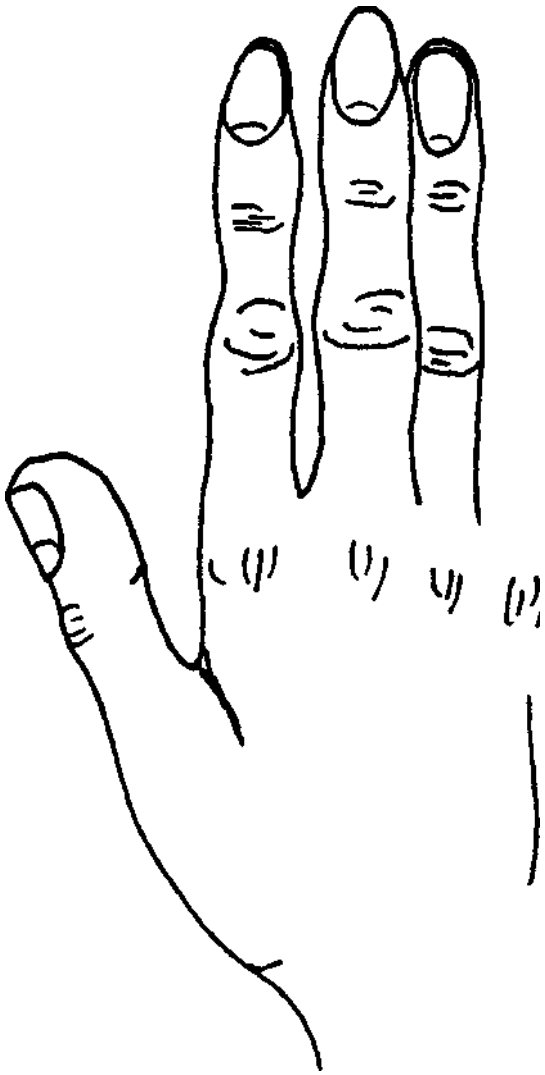
Kare ellerin sahiplerinde olduğu gibi, doğaları gereği şüpheci olduklarından, onlarla çalışırken, ellerinde görüldüğü gibi geçmişlerinden ve özel olaylardan bahsederek bir ilk güven oluşturmalısınız. En azından başlangıçta sizi caydırmaya çalışacaklar. Ardından, onlarla güven oluşturduktan sonra, muhtemelen söylediğiniz her şeyi kabul edeceklerdir.

FELSEFİK EL

Felsefi el (Şekil 14), dikdörtgen bir avuç içi ve uzun, düğümlü parmakları olan bir eldir. Parmakların interfalangeal eklemleri iyi telaffuz edilmiştir, bu da onu bu tip elin ana özelliği yapar. Bu ele sahip kişiler, hayatın hemen her alanında daha felsefi bir bakış açısına sahiptir. Hayata sorgulayıcı bir bakış açısıyla bakma eğilimindedirler, dünyayı kendi özel düşünme biçimleriyle anlamaya çalışırlar. Harekete geçmek yerine düşünmeyi tercih ederler. Olayların ardındaki nedenleri anlayarak tatmin olurlar ve yaşamlarında pek çok bilgi ve bilgelik biriktirebilirler.

Felsefi el birçok felsefi fikir yaratır ve filozoflar, kolejlerdeki profesörler, araştırmacılar, ilahiyatçılar vb. Bununla birlikte, felsefi ellere sahip insanların çoğu mekanik, elektrikçi ve diğer el işlerinde çalışmaktadır. Bu insanlar teknisyen olarak çalışırlarsa, genellikle işlerini ve genel olarak yaşamlarını sorgulama ve anlama konusunda daha derine inerler. Ayrıntıları severler ve küçük parmakları (Merkür'ün parmağı) özellikle kısaysa kendileriyle veya bu parmak uzunsa başkalarıyla bir şeyler tartışma yeteneğine sahiptirler. (Bkz. Bölüm 9: "Parmaklar.")

Bu derin düşünürlerin temel özelliklerinden biri bilinmeyene olan sevgileridir; her türden ezoterik ve metafizik. Bilinmeyenle uğraşmayı ve derin felsefi düşünceleri elverdiğince uzun ve detaylı tartışmayı tercih ederler.



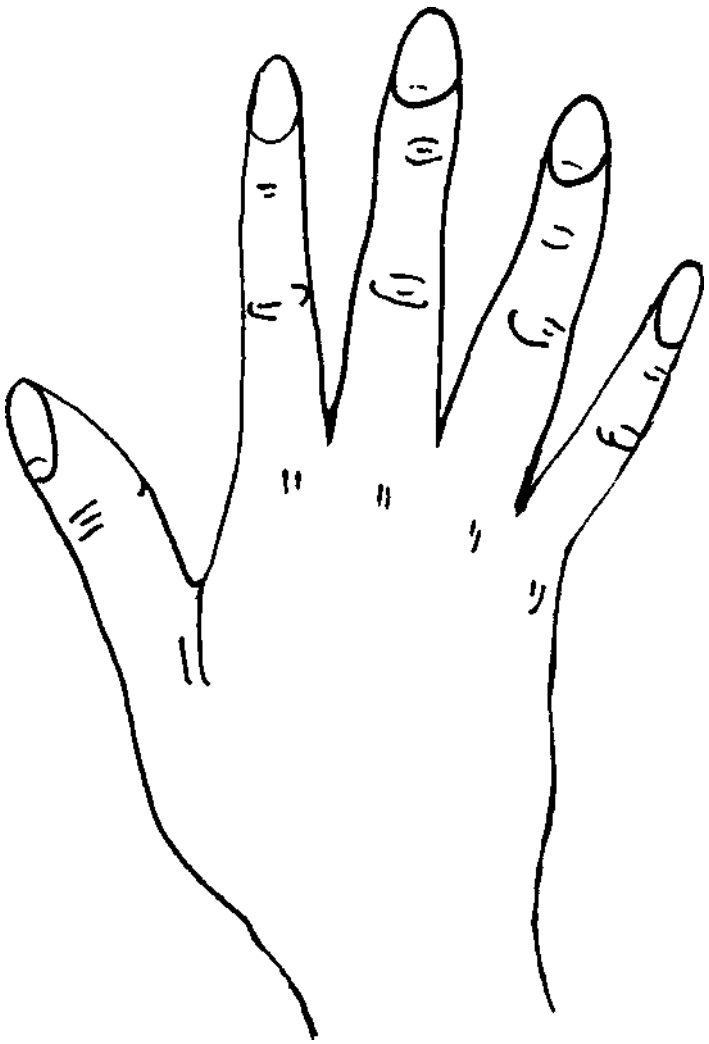
Şekil 14 Felsefi El

Felsefi elin bir başka yönü de, ifadelerinde ve düşüncelerinde sessiz, dikkatli ve analitik olma eğiliminde olmalarına rağmen, gece geç saatlere kadar uzun saatler süren tartışmalara dahil olma konusunda büyük yeteneklere sahip olmalarıdır. Bu nedenle, felsefi eli elinde tutan biriyle muhatap olursanız ve tartışmadan kaçınmak istiyorsanız, ya bu eli elinde tutan kişinin görüşüne katılırsınız ya da hiç girmezsiniz.

Tarih boyunca felsefi ele sahip birçok büyük filozof ve lider vardı. Kitap: Cheiro'nun El Dili, Abraham Lincoln, Cardinal Newman, Cardinal Manning ve diğerleri gibi insanlardan bahsediyor. Hayatım boyunca, dünyanın her yerinde birçok büyük kahinle tanıştım. Birçoğunun felsefi eli vardı. Bilinmeyeni tartışmayı sevmeleri, felsefi ellerinin özelliklerinden biridir.

KONİK EL

Konik elin şekli (Res. 15), adından da anlaşılacağı gibi bir konustur. Aynı zamanda yaratıcı el, sanatsal el veya koni biçimli el olarak da adlandırılır. Bu elin tabanı, bileğin yanında, parmakların tabanının yanında avuç içi genişliğinden daha geniştir. Parmaklar uçlarında konik bir koni oluşturur. Bazal falankslar uçlarından daha geniştir. Bir bakıma konik elin spatula elin zıttı olduğunu söyleyebiliriz. Konik el genellikle yumuşak ve etli bir el tipidir, ancak şekil olarak dar da olabilir. Hiçbir zaman psişik el kadar dar olmasa da (bu bölümde daha sonra anlatılacaktır), yine de kare el gibi daha geniş el türlerinin gücünden ve kalıcılığından yoksundur.



Şekil 15 Konik El.

Konik elin temel özelliği hassasiyettir. Bu elin sahibi karamsar, izlenimlere, sezgi ve dürtülerin etkisine açıktır. Genellikle zevke, zevke, güzellik sevgisine, lükse, sanata ve hayal gücüne daha yatkın olan zayıf bir başarılı kişidir.

Çoğu zaman konik el aynı zamanda sanatsal el olarak da anılır, bu da konik ellerin sahiplerinin büyük sanatçılar olduğunu veya güzel ellere sahip olduğunu ima edebilir. Gözlemim, konik eli olanların estetik olduğunu, güzelliği ve sanatı sevdiğini, ancak sanatçı olmaları gerekmediğini gösteriyor. İyi sanat tüketicileri olabilirler, ancak elleri sağlam, tabanı daha geniş ve damarları sırtlarında belirgin değilse, kare veya spatula şeklindeki ellerin yapabileceği şeyleri başaracak güç ve kuvvetten yoksundurlar. eller.

Ellerinin şekline göre kişilik türleri kavramını anlarken, el ne kadar genişse kişiliğin o kadar güçlü olduğunu hatırlamalıyız.

Konik el, eklemlerin iyi telaffuz edildiği düğümlü parmaklara sahipse, daha felsefi bir düşünceye yol açan konik ve felsefi özelliklerin bir kombinasyonunu gösterir.

PSİKİK (HASSAS) EL

Psişik el (Şekil 16) en hassas el türüdür. Elin şekli narin, ince ve kırılgandır. Parmaklar genellikle uzun ve incedir ve tırnakları badem şeklindedir. Bu el, tüm el türlerinin en güzeli ama aynı zamanda en kullanışsızı olarak kabul edilir. Bu elin sahipleri genellikle

çok hayal kur ama çok az şey başar. Maddi olandan ziyade zihinsel ve ruhsal düzlemlerde yaşarlar.

Bu elin adı, kendi psişik dünyalarında yaşama eğilimini ifade eder. Bu tür bir ele sahip olanların gerçek medyumlar olduğu anlamına gelmez. Bu onların çok hassas oldukları ve dolayısıyla farklı boyutlarda yaşadıkları anlamına gelmez. Aşırı durumlarda, bu insanları akıl hastanelerinde bulabiliriz. Genç ya da yetişkin çoğu, genellikle ebeveynleriyle birlikte yaşıyor. Bazen bu dünyanın acımasız gerçeğiyle baş etmeyi o kadar acı verici buluyorlar ki kendilerini izole etmeyi tercih ediyorlar. Odalarında kalabilirler ve sosyal hayattan veya herhangi bir kariyerden kaçınabilirler. Dış dünya, başa çıkamayacakları kadar zor görünüyor. Hayatın kurbanları olduklarını hissederler (çoğu zaman doğrudur). Onlarla birlikte yaşayan insanlar, çok zayıf ve hassas oldukları için (erkekler ve kadınlar) onlara yardım etme dürtüsü hissederler.

Pasif kalarak dolaylı olarak başkalarını kontrol altına aldıklarını dikkate almalıyız. Çevrelerini onlar için daha fazlasını yapmaya ve onları desteklemeye ikna etmenin güçlü bir yoludur. Birçok kişi için bu bir zayıflık gibi görünür ve bu el tipine sahip olanlar kendilerini zayıf, çaresiz ve sürekli yardıma muhtaç hissederler.

El ne kadar ince ve darsa, kişi o kadar zayıftır. Kadınlarda erkeklerden daha sık görülür. Yin ve yang özelliklerini ve sembollerini dikkate alırsak, bu gerçeği anlayabiliriz (ileriki sayfalarda “Yin ve Yang” kavramına bakın). Nihai yin dişiyi temsil ederken, nihai yang erkeği veya onun özelliklerini temsil eder.

El kendini daha güçlü hissettiğinde, ancak şekli hâlâ psişik bir el olduğunda, daha pratik niteliklere işaret edebilir. Bu tür insanlar, sanat ve güzellik dahil olmak üzere hayatın ezoterik veya zihinsel yönleriyle uğraşıyor olabilir. Bu tür bir el gördüğümüzde, dünyanın refahını, adaleti ve hayatın daha etik yönlerini önemseyen bir insanın tepkisini veya hissini alırız.

Şekil 16 Medyum El.

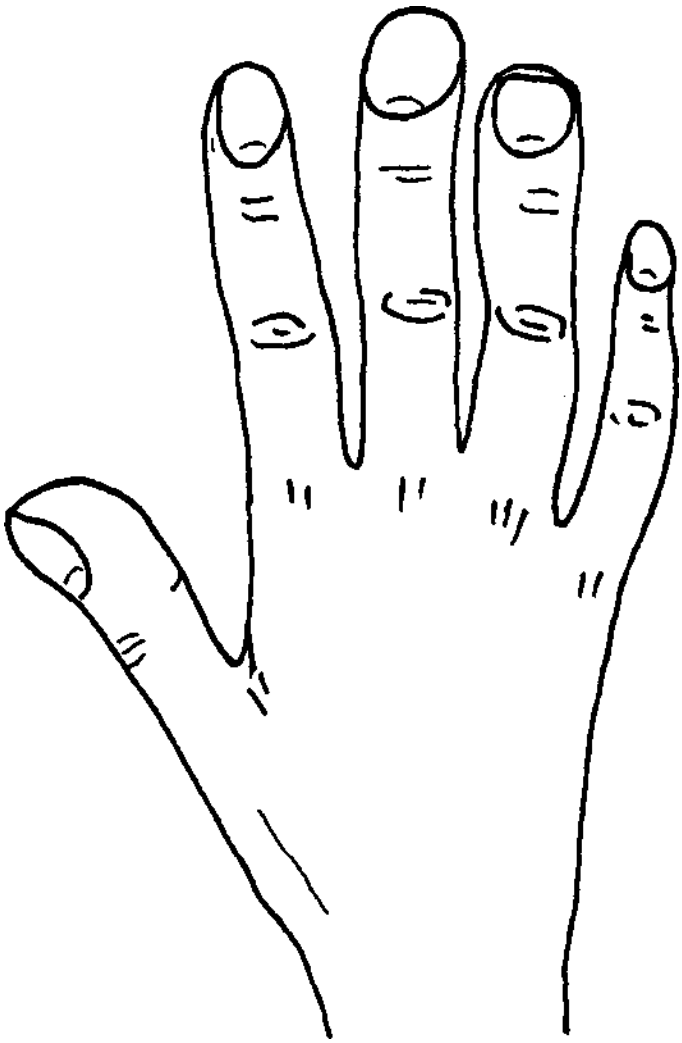
Psişik ele sahip olanlar sohbet, şiir, şarkı, müzik ve hikaye anlatımı için mükemmeldir. Hayal güçleri harika. Ayrıca hayatın birçok alanında kendilerini eğitme eğilimindedirler. Bu nedenle, konuşmak için çok ilginçler.

Avuç İçi Terapistleri olarak, psişik ele sahip insanlarla karşılaştığımızda, onlara ellerini güçlendirmek için el egzersizleri göstermek veya önermek faydalı olabilir. Bu elin yapısını değiştirerek karakteri de değiştirdiğimizi not etmek ilginçtir. Tabii ki, kişi ne kadar gençse, o kadar iyi sonuçlar alırız.

KARIŞIK EL

Karışık el (Şekil 17), en yaygın eldir. Adından da anlaşılacağı gibi, birkaç el tipinin karışımıdır. El tiplerinin en yaygın kombinasyonları, özellik olarak birbirine yakın olan iki şekildedir. Örneğin, kare parmaklı temel avuç içi, konik parmaklı kare avuç içi veya felsefi parmaklı kare avuç içi, ayrıca kare parmaklı konik avuç içi veya kare, konik veya felsefi parmaklı spatula avuç içi. Karışık el kombinasyonlarının sonsuz olasılıkları vardır. Her parmak farklı tipte olduğunda iki, üç veya daha fazla el tipinin bir kombinasyonu olabilir, ancak altı temel el tipinden her birinin özelliklerini anladığımızda, karışık eli nasıl analiz edeceğimizi anlayabiliriz.

Avuç içlerini gözlemlerken, avuç içi ne kadar genişse kişiliğin o kadar güçlü olduğunu, avuç içi ne kadar ince olursa kişinin o kadar hassas olduğunu hatırlayın.



Parmaklarla ilgili olarak, her tip (konik, kare, düğümlü ve spatula), sezgiselden bilişsel düşünüre, filozoftan pratik yaratıcıya kadar farklı bir yaşam algısını temsil eder. Kural olarak, kısa parmaklar daha pratik bir kişiliği ve daha az teorik bir yaklaşımı temsil ederken, uzun parmaklar daha entelektüel bir tarzı ancak daha az pratik bir tavrı temsil eder. Kare/spatula parmaklar daha teknik ve aktifken, sivri veya düğümlü parmaklar teorik düşünmeyi temsil eder (9. bölümde parmaklar hakkında daha fazla bilgi).

Temel tanıda, önce elin genel şekline, sonra avuç içi şekline, ardından parmakların şekline odaklanın. Çizgiler, tırnaklar, saçlar vb. gibi diğer özellikleri başta göz ardı etmemiz gerekiyor.

Eli muayene etmek için kökten tepeye yani elin tabanından bileğe kadar parmak uçlarına kadar kontrol edin. Bir ağaç gibi, üst kısımlarında daha fazla değişiklik olacaktır. Özellikle parmaklar, kişilik ve fiziksel durumdaki değişikliklere göre değişikliklere uğrayabilir. Öte yandan teşhis sürecinde elin tüm bileşenlerinin önemli olduğunu unutmamalıyız.

Şimdi, bu kurallarla karışık elin çeşitli olasılıklarını nasıl gözlemleyeceğinizi anlayabilirsiniz.

Bazı çelişkili kombinasyonlar oluşabilir, ancak bunlar çok nadirdir ve genellikle bunlarla karşılaşmazsınız. Bunu yaparsanız, muhtemelen bu elin sahibine akıl hastası teşhisi konduğunu öğrenebilirsiniz. Örneğin, psişik parmak tipine sahip temel avuç içi tipi. Temel el ağır, kalın, güçlü ve çabuk sinirlenen tiptedir (aşırı yang tipi, aşağıya bakın). Psişik el ise son derece hassas ve zayıftır (aşırı yin tipi, aşağıya bakın). Birbirlerine uymuyorlar, ancak böyle bir kombinasyon bulduğunuzda el o kadar düzensiz görünüyor ki, görmezden gelemezsiniz.

Öğrencilerimin ve danışanlarımın binlerce elini gözlemlediğim tüm kariyerim boyunca, bunun gibi yalnızca tek bir vaka buldum. Kadın 28 yaşındaydı, zihinsel engelliydi ve kendine bakabilecek

Şekil 17 Karışık El.

durumda değildi. Eller bir deformasyona uğramış gibi görünüyordu; çok geniş bir avuç içi, kalın ve ağır (temel tip), birbirinden ayrılmış beş ince, zayıf parmak (psişik tip). Kadınlık gelişimi belirtisi olmayan obezdi. Literatürde hiç böyle bir kombinasyon bulamadım ama en azından gerçekte gördüm.

YİN VE YANG, EL SINIFLANDIRMASINA BAŞKA BİR YAKLAŞIM

Karışık el de dahil olmak üzere yedi el tipini sınıflandırmanın bir başka yolu da Çin geleneğinin yin ve yang yönüne göre sınıflandırmaktır.

Palm Terapisindeki bulgularımın bir kısmı da Çin felsefesine ve tıp teorisine dayandığından, yin ve yang kavramının yedi el tipine entegrasyonunu geliştirdim. Y/'n ve yang teorisi başka herhangi bir teori veya yaklaşımın temeli olabilir ve yin ve yang temellerinde yeni hiçbir şey yoktur. Yenilik, çeşitli el tipleri için uygulama için geçerlidir.

Daha ayrıntılı olan başka bir sınıflandırma, geleneksel Çin felsefesinin Beş Elementi artı bunların yin ve yang özelliklerine göre olabilir. Bu bize yedi yerine on farklı el tipi verebilir. Bu çalışmanın amacı Avuç İçi Terapisi olduğu için el tiplerinin Beş Element teorisine bu çalışmada yer vermedim.

*İçerdeler*ve yang, Çin felsefesinde evrenin sembolleridir. Yin ve yang teorileri, eski Çin'de doğayı görmenin yoluydu. Bazı otoritelere göre bu teoriler 2000 yılı aşkın bir süre önce, bazılarına göre ise 5000 yılı aşkın bir süre önce kurulmuştur. Bu kavramın tam yaşı veya temeli, dünya hakkındaki Çin kavramlarının (makro ve mikro kozmos) çeşitli efsanelerinde bulunan kökler gibi bilinmemektedir.

Y/n ve yang teorisi, evrendeki her konunun veya olgunun iki karşıt yönden oluştuğunu gösterir: yin ve yang. Çatışma içindedirler ama birbirlerine bağımlıdırlar, birbirlerini desteklerler ve bir nesneden diğerine dönüşürler. Biraz düşünürsek, her yin'de bir yang olduğunu ve her yang'da bir yin olduğunu görürüz. İkisi arasındaki bu ilişki, madde, enerji ve metafizik dünyaların evrensel yasasıdır. Yin ve yang, meridyenlerin varlığının ilkesi ve kaynağı ve şeylerin çiçeklenmesinin ve yok olmasının temel nedenidir.

Eski Çin bilgeleri, doğayı, insan vücudunu ve zihni anlamanın bir yolu olarak yin ve yang teorisini ve diğer Beş Element teorilerini uyguladılar. Bu teori o kadar eksiksiz ve yeterliydi ki bugüne kadar geçerliliğini korudu. Çin ve ABD'deki günümüz Çin tıbbı ve akupunktur okullarında bu kavramlar, akupunkturu ve çeşitli bileşenlerini anlamak için temel teori olarak öğretilmektedir. Yin ve yang teorisi, geleneksel Çin tıbbında yaygın olarak kullanılmaktadır ve insan vücudunun fizyolojisi ve patolojisinin açıklanmasının temelidir. Ayrıca klinik çalışmalarda tanı ve tedavide önemli bir rehber görevi görmektedir.

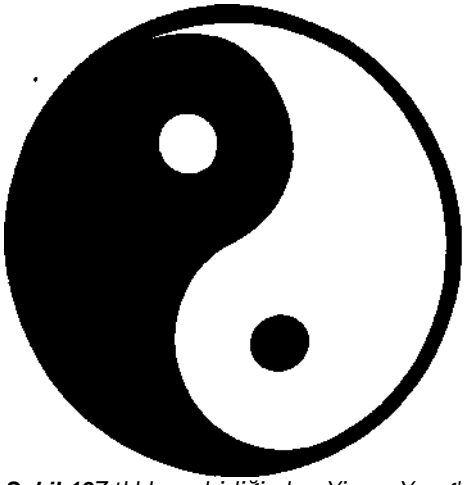
Çinli chiromants, analiz ve falcılık için aynı ilkeleri kullanır.

YANG

cennet
erkek
gün
güneş
yüksek
hafiflik
yükselen eğilim
dışa doğru hareket
net eylem
dış
geri
üst bölüm cilt
dış organlar
ki/enerji

uyarım
aşırı
pozitif
ışık
güçlü
YIN
toprak
dişi
gece
ay
Düşük
ağırlık düşme eğilimi içe doğru hareket göreceli durağanlık iç cephe
alt bölüm kemikleri
iç organlar
kan
engelleme
eksiklik
olumsuz
karanlık
zayıf

Aşağıdaki tablo, yin ve yang'ın özelliklerinin ve yönlerinin bir kısmını listeler:



Şekil 18*Zıtlıkların birliği olan Yin ve Yang'ın sembolü.*

Yin ve yang, karşıtların birliği yasası olarak özetlenebilir (Şekil 18).

Kişilikler ve doğa bu kavrama göre sınıflandırılır. Her insan görünüşü, davranışları ve düşünceleri ile tanınır.

Nihai Yang Kişilik Tipi

En yang tipi, muhtemelen var olmayan bir kişi olabilir. Gerçekte, bir kişide bu özelliklerden sadece birkaçı mevcuttur. Tüm el türlerinden temel el, özelliklerine daha yakındır. Tüm erkeksi özelliklere sahip bir erkektir. Çok sinirlidir, davranışları acımasızdır, şiddetlidir, enerji doludur ve çabuk savaşır. Tansiyonu yüksek ve koyu kırmızımsı bir renk hakim. Genellikle vücuduna bakmaz. Bir seferde yalnızca bir konuyu düşünme veya odaklanma yeteneğine sahiptir.

IQ'sunun izin verdiği kadar derine inebilirdi ama sadece bir meslekte. Klasik aşırı dar görüşlü biridir. Başlıca endişeleri hayattaki temel ihtiyaçlar içindir. Onunla her şey aşırı. Çok yer, seksle meşgul ve ortalamanın üzerinde fiziksel aktivite yürütür. Herhangi bir uyarıma karşı fiziksel ve zihinsel olarak hızlı hareket eder. Alanında çok eğitimli ve tamamen hedeflerine odaklanmış olabilir.

Yang kalitesi güneş gibidir, her zaman sıcak, aktif, genişleyen, yayılan ve tüm çevresine giren. Yang tipi insan da aynı şekilde davranır. Bu tür bir insan kare el tipinin bazı özelliklerine sahip olduğundan, onun bu tür bir ele sahip olabileceğini düşünebiliriz, ancak genellikle basit bir el tipine sahiptir. Çok yang olmakla birlikte, kare elin sahip olduğu incelikten yoksundur. (Arındırma bir yin özelliğidir.)

Çalışmak ve oyunculuk bir yang karakteristiğidir, uyumak ise bir yin özelliğidir, dolayısıyla nihai yang tipi hiç uyumaz. Bu nedenle mevcut değil.

Nihai Yin Kişilik Tipi

Yang tipinde olduğu gibi, aşırı yin tipi de var olmayan veya bu tipe çok yakınsa, muhtemelen hayatını bir akıl hastanesinde geçirmiş biri olmalıdır. El tipi açısından, aşırı psişik elin şekline benzer olmalıdır - çok ince, beyazımsı veya soluk ve şeffaf bir cilt tipine sahip. Damarlar görülebilir, ancak ciltte asla belirgin değildirler. El pürüzsüz ve son derece yumuşak, esnek, soğuk, canlılık ve enerjiden yoksun. Dar, zayıf ve çok kırılgandır. dağı
Venüs son derece küçüktür. Baş çizgisi, aşırı derecede Luna Dağı'na doğru kıvrılır. (Binekler hakkında bir sonraki bölümde okuyacaksınız.)

Nihai yin tipi genellikle bir kadına aittir. Doğası gereği, bu dişi enerjiden yoksundur. Esas olarak hayal gücünde yaşıyor ve pratik bir çalışma gerçekleştiremiyor. Bu tür bir insan çok zayıftır ve asla kendini destekleyecek kadar olgun değildir. Diğer Avuç İçi Terapisi teknikleri de dahil olmak üzere bu elin bazı kaslarını güçlendirmek için zihinsel yardım ve belirli egzersizler, ancak bu tür bir ele sahip olan kişi işbirliği yapmaya istekliyse durumu değiştirebilir.

Yukarıda bahsedildiği gibi, el tiplerini yin ve yang'a göre ayırdım. Aşağıdaki ölçek sınıflandırmayı sunaryin ve yang özelliklerine göre farklı el tiplerinin seçimi. 0'dan +10'a kadar olan

sayılar, yang özelliklerini temsil eder; nihai yang, +10 sayısıyla ve nihai yin, -10 sayısıyla temsil edilir. Uygulamada, nihai yang veya yin kişilikleri gerçekte mevcut değildir, bu nedenle, +8 rakamı çok yang bir kişiliği veya temel eli temsil edebilir ve ölçekteki -8 rakamı aşırı bir yin kişiliğini veya psişik eli temsil eder (Şekil. 19).

Aşırı yang'ı temsil eden temel el, ölçeğin neredeyse bir ucunda görünür. Sonra kare el ve spatula el gelir. Yin kısmında önce felsefi eli, sonra konik eli, ardından ölçeğin diğer ucuna doğru aşırı yin özelliklerini temsil eden psişik eli görebiliriz. Karışık el, birçok durumda yin ve yang özelliklerinin dengesi olarak düşünülebilir; ölçeğin ortasında bulunur.

Farklı otoriteler, çeşitli kişilikleri on farklı kategoriye, bazıları yediye, diğerleri üçe ayırır.

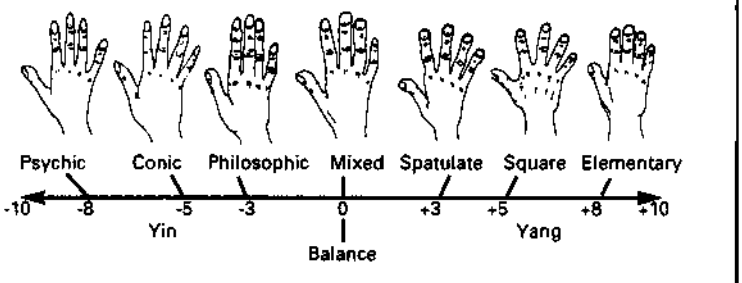


Fig. 19 *The Seven Hand Types and Their Places in The Scale of Yin and Yang.*

veya dört. Yin veya yang el türlerinin gerçek bir sınıflandırması olmadığını unutmayın. Çeşitli el tiplerinin kolay çalışılması ve karşılaştırılması için yalnızca bir araçtır. İyi ya da kötü tip yoktur. Ayrıca, her el tipi bir erkek veya bir kadın olabilir. Kişiliğe göre bir denge vardır.

ELİN GENEL ŞEKLİNİ DEĞİŞTİREBİLİR MİYİZ?

Elin genel şekli çocukluktan itibaren bazı büyük değişikliklere uğrar. Genellikle kişinin yaşamı boyunca yavaş yavaş değişmeye devam eder. Bir yetişkin olarak elleriniz, çocukken sahip olduğunuz temel el şeklinden farklıdır. Daha zor, daha pratik ve genellikle hayatta daha iyi performans gösterme becerileriyle birlikte olur. İlk önce neyin değiştiğini merak ediyor olabilirsiniz, karakteriniz mi yoksa el şekliniz mi? Her iki sürecin de doğal olarak aynı anda gerçekleşebileceğine ve her değişimin tüm geleceğimizi etkilediğine inanıyorum.

Tıpkı vücudunuzda olduğu gibi, belirli egzersizleri yaparak elinizin bazı bölgelerini veya genel şeklini şekillendirebilirsiniz.

el egzersizleri. Palm Therapy'nin özel talimatları ve egzersizleri ile el tipini kademeli olarak değiştirmenin bir yolu vardır. Tüm vücut için geçerli olduğu gibi eller için de geçerlidir, ancak her gün ellerinizi ve parmaklarınızı kullandığınız için farkında olmayabilirsiniz ve o bölgede fazla yağ yakmak veya yağ yakmak için kas geliştirmek sizi rahatsız etmez. Ancak belirli egzersizler yoluyla, kişiliğinizde belirli temel, istenen özellikleri başlatabilirsiniz. Parmakların ve avuç içi hareketlerinin esnetilmesi ve esnetilmesiyle yang tipi ellerdeki esnekliğin arttırılması veya tam tersi, tüm elin kaslarını geliştirmek ve avuç içini genişletmek için tüm parmakları yavaş yavaş çalıştırarak zayıf yin tipi elleri güçlendirmek. Süreç genellikle yavaştır, ancak sonuç olarak eldeki herhangi bir değişiklik kişinin karakterinde de bir değişiklik olduğunu gösterir.

Sertifikalı Avuç İçi Terapistine:

Palmiye Terapisi yoluyla herhangi bir egzersiz önermeden önce, danışanlarınızın kişiliklerinde ve sonunda yaşamlarında meydana gelebilecek kademeli değişim sürecini anladığından emin olun. Hastalarınızdan, fiziksel durumlarının duruma bağlı olarak aylar veya yıllar boyunca günde bir kez birkaç dakika tekrarlayan avuç içi ve parmak egzersizleri yapmalarına izin verdiğinden emin olmak için önce sağlık uzmanlarına danışmalarını isteyin.

ro

BÖLÜM (e/

Binekler: Kişiliğin Çeşitli Yönlerinin Yansıması

Avucumuzun etli kısmı, avuçlarımızda bulunan yüksek veya basık şekillerden sorumlu kaslar ve fasya ile diğer bileşenlerden oluşur. Bu topografik şekiller, kişiden kişiye boyut ve radyasyon bakımından değişir ve kişiliğin belirli özelliklerini temsil eder. El falığında bu alanlara "dağlar" denir, ancak eldeki "dağlar" olarak adlandırılan bazı alanlar düz veya hatta çökük olabilir.

Bineklere geleneksel olarak hayvanlar veya Yunan tanrıçaları adı verilmiştir (Şekil 20). Daha sonra astrolojik olarak gezegenlere ve özelliklerine göre her bir dağa atfedilmiştir.

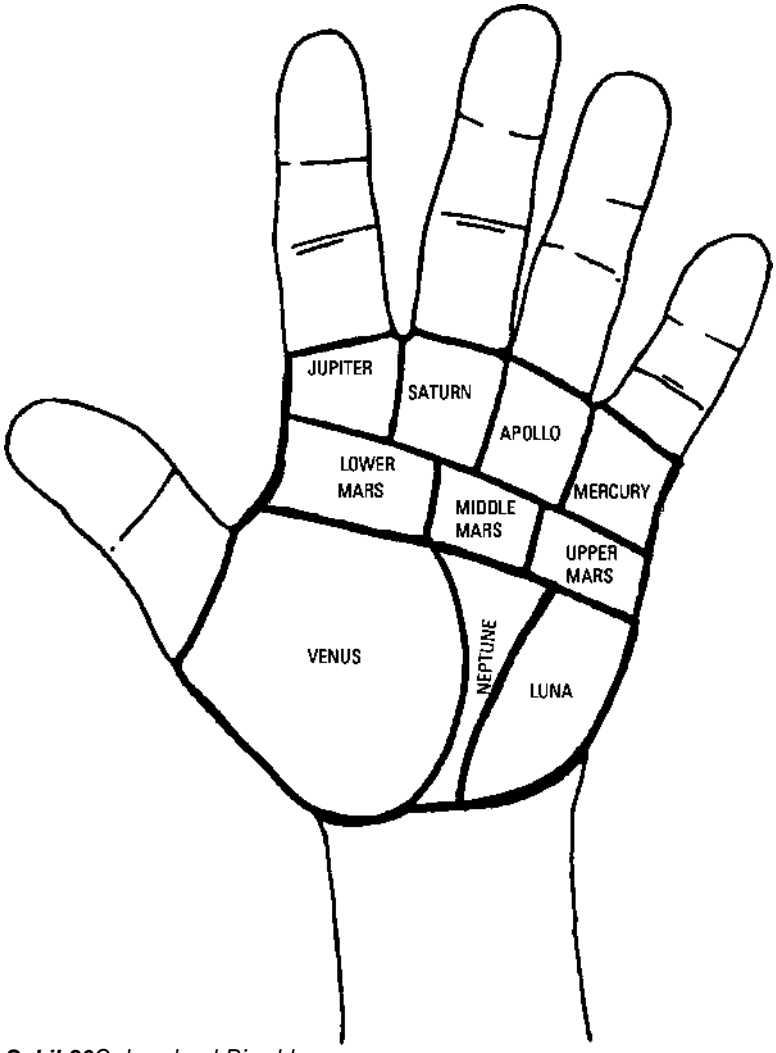
Aşağıdakiler, geleneksel ve yeni bineklerin adlarıdır.

1. Toprak
2. Jüpiter
3. Satürn
4. Apollon
5. Merkür
6. Aşağı Mars
7. Orta Mars
8. Yukarı Mars
9. Venüs
10. Neptün
11. Ay
12. Üst Uranüs
13. Aşağı Uranüs
14. Plüton

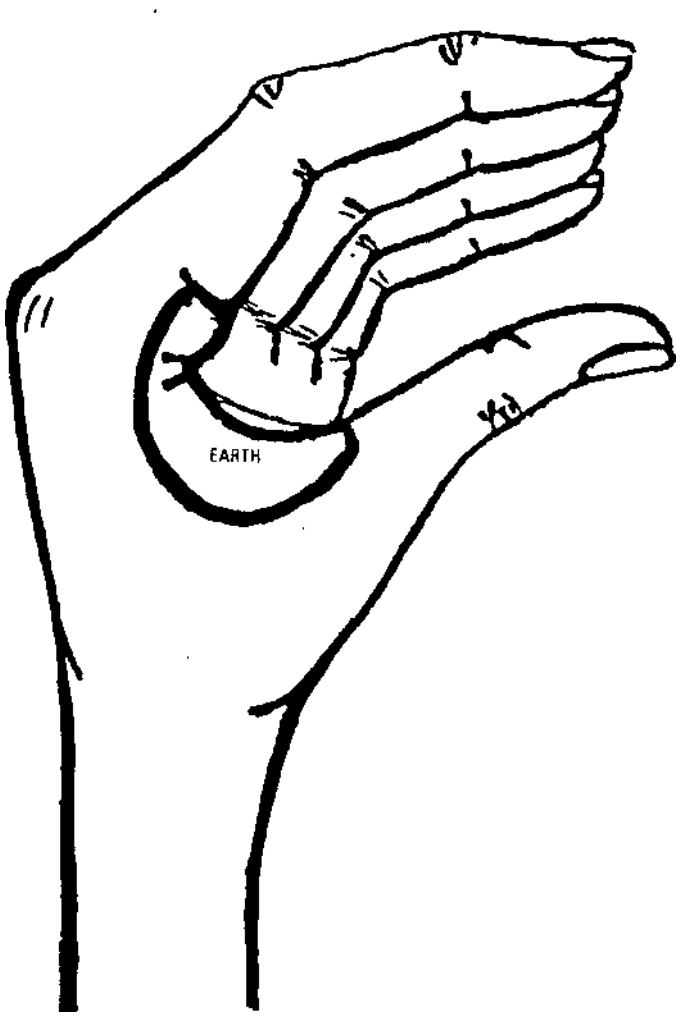
Palm Terapisini geliştirme çalışması ve her kültürden ve her kesimden insana danışmanlık, insan zihninin yanı sıra el falı alanında da benim için yeni keşif alanlarını aydınlattı. Şimdi sizinle onu paylaşacağım. İlerleyen sayfalarda, sizi çeşitli bineklerin uyumu ve ilişkisi ile hayatınızı ve kişiliğinizi tanımlamanın özel yollarına götüreceğim. Size adını verdiğim yeni binekleri de tanıtacağım: Dünya, yukarı Uranüs, aşağı Uranüs ve Pluto (Şek. 21 ve Şek. 22). İnsan olarak hayatta kalmamızla ilgili olan, hayatımızdaki kaçınılmaz bağımlılık kalıpları hakkında bize hayati bilgiler sağlarlar. Bu bilgiler anlaşıldığında, dünyanın her yerindeki birçok insana yardımcı olabilecek bir araç görevi görebilir.

Çeşitli bineklerin uyarılmasıyla hayatınızı, yeteneklerinizi ve kişiliğinizi yeniden şekillendirmenin bazı yollarını da öğreneceksiniz. Avuç içi üzerindeki çıkıntılar, el tiplerine benzer şekilde kişinin kişiliğini, tercihlerini, davranış ve yaşam tarzlarını temsil eder. Aradaki fark, yedi el tipinin bize genel olarak kişiliği göstermesi, bineklerin ise özellikle bireyin ihtiyaçları da dahil olmak üzere kişiliğin her yönünü temsil etmesidir.

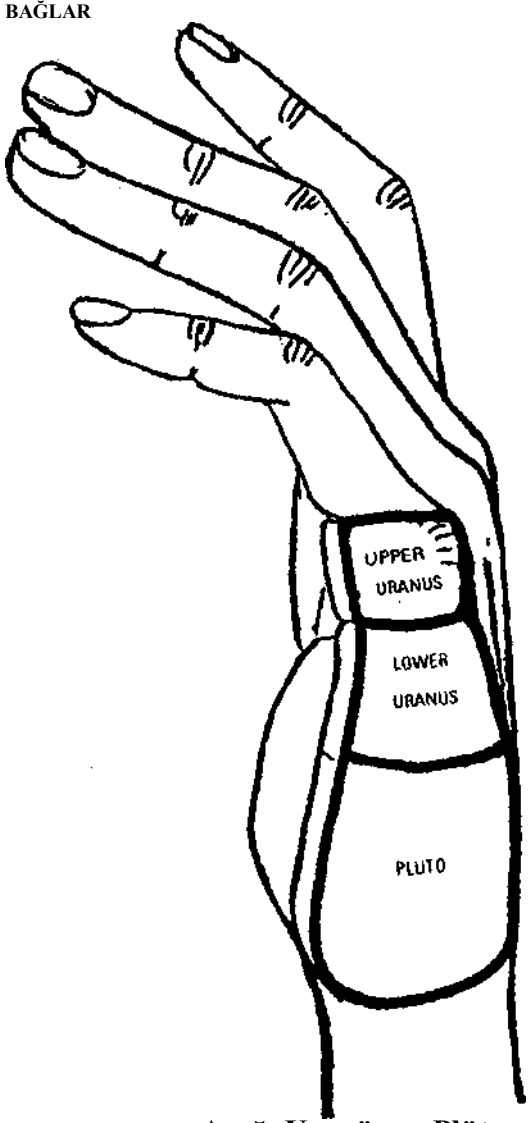
Geçmişte bazı araştırmacılar bunlardan sadece birini kullandılar.



Şekil 20*Geleneksel Binekler.*



Şekil 21*Elin radyal tarafındaki yeni binek: Dünya Dağı.*



Fia. 22 Yukarı Uranüs Dağları'ndaki yeni binekler, ***Aşağı Uranüs ve Plüton.*** *elin ulnar tarafı:*

karakterleri teşhis etme yöntemleri. Gerçeği değerlendirmede her iki modalitenin de kendi gerekçeleri olduğundan, teşhis için her iki gözlemin dahil edilmesini öneriyorum. Önce temel yedi el tipini genel olarak incelemek, ardından elde göründükleri şekliyle bineklerin kapsamlı bir analizini yapmak. Bu iki yöntemin kökenleri Viktorya Dönemi'ne dayansa da, hâlâ geçerliliklerini sürdürdüklerine inanıyorum.

Geçen bölümde yedi temel el tipini ve özelliklerini ele aldık. Çeşitli egzersizlerle yavaş yavaş elin şeklini değiştirebilirsiniz. Elin genel şeklindeki bir değişiklik, kişiliğinizde ve hayata bakış açınızda bir değişikliğe yol açabilir.

Sonuçlara ulaşmadaki yavaşlık ve avuç içi kıvrımlarını/çizgilerini veya bineklerin aktivitesini uyararak ve değiştirirken benzer sonuçların daha hızlı elde edilebilmesi nedeniyle, el tiplerinin yeniden şekillendirilmesi konusundaki bulgularımı derinlemesine incelemedim. . Elin yeniden şekillendirilmesi özel talimatlar ve eğitim gerektirir. Bineklerin kalitesini yeniden şekillendirmenin sofistike yöntemleri, daha hızlı ve daha kolay elde edilebilir, böylece kişiliğinizde derin değişikliklere yol açabilir. Bu kitabın ana konusu olan avuç içi çizgilerinin uyarılması daha da hızlı sonuçlara yol açabilir.

Etkililik açısından, ellerin avuçlarındaki yuvaların uyarılması, el tipi egzersizler ile kırışıklıklar/çizgiler uyarımı arasında bir şekilde ortada sıralanabilir, ancak değişiklikler yapıldığında bunlar önemlidir.

Her binek, kişiliğin ana özelliğini temsil eder. Bineklerde Palmiye Terapisi, her bineğin enerjisinin yoğunluğunu ve özel özelliklerini artırabilir veya azaltabilir, böylece kişilik, düşünce kalıpları, davranış ve ruh halinde bir değişikliğe yol açabilir.

Avuç İçi Terapisinin bu derin kısmıyla ilgilenebilecekleriniz için, bu bölümün sonuna çeşitli bineklerin nasıl etkinleştirileceğine dair kısa bir yöntem ekledim.

Umarım bu bölümü bitirdiğinizde, bineklerin uyarılmasıyla kişiliğinizin çeşitli bölümlerinde ustalaşma ve hayatınızda yeni alanlar geliştirme konusunda biraz bilgi edinirsiniz.

Çeşitli alternatif şifa yöntemlerine aşina iseniz, elin bir bölgesine (dağına) yapılan bir uyarının bazı akupunktur/akupresür veya refleksoloji alanlarını harekete geçirip geçirmediğini merak edebilirsiniz.

Evet. Öyle olabilir ama Palmiye Terapisi farklı uygulanır. Alerji semptomlarının üstesinden gelme üzerinde çalışmasına ve beden ve zihin sağlığını etkileyebilmesine rağmen, refleksoloji, akupunktur uygulamalarında olduğu gibi fiziksel rahatlama veya uyarımdan ziyade esas olarak kişiliğin zihinsel değişimleri ve yetenekleri üzerinde yoğunlaşır. veya akupresür.

Bu kitabı okurken göreceğiniz gibi, daha önce bahsedilen birkaç farklılık var. Başlıcaları şu şekilde özetlenebilir:

a. Avuç İçi Terapisi yoluyla stimülasyon, temel olarak kişiliğin, davranış kalıplarının ve birçok duygusal, bilişsel ve ruhsal yönün dengelenmesi, iyileştirilmesi ve güçlendirilmesi üzerinde çalışırken, refleksoloji, shiatsu, akupresür veya akupunkturda ana odak noktası fiziksel bozuklukların dengelenmesidir. daha az derecede bir zihinsel bozukluk ve hayatta başarıya hiç ulaşamama.

b. Avuç İçi Terapisinin odak noktası refleksoloji, shiatsu veya akupresür/akupunktur gibi hassas bölgeleri veya belirli noktaları hissetmek yerine, elde görülen görsel çizgiler ve şekiller veya çıkıntılardır.

c. Avuç İçi Terapisi ile açıkça görülebilene kadar bir çizgi basarsınız (kitabın başında ve metin boyunca “Önemli Uyarı” bölümüne bakın). Yukarıda bahsedilen diğer şifa yöntemlerinde böyle bir girişim yoktur.

d. Eldeki stimülasyonun yönü, yani esas olarak uzunlamasına bir çizginin veya çok hafif dokunuşlu dairesel bir stimülasyonun belirli alanlara damgalanması, örneğin akupresür, refleksoloji veya shiatsu'da yapılandan tamamen farklıdır.

MONTAJLARIN YERLEŞTİRİLMESİ

Sonuçlara ulaşmak için çeşitli binekleri harekete geçirmek veya yeniden şekillendirmek için özelliklerini, etki alanlarını ve sınırlarını tanımlamam gerekiyordu.

Avuç içi bineklerinin geleneksel olarak çok kesin ve net sınırları ve özellikleri vardır, ancak benim gözlemime göre bu böyle değil. Bir dağdan komşu dağlara taşınan bir miktar örtüşme ve etki vardır. Kelimenin tam anlamıyla binlerce eli kontrol ederek ve sahiplerinin kendileri, geçmişleri, duyguları, davranışları ve düşünce kalıplarıyla ilgili ifadelerinden elde edilen verileri karşılaştırarak bu sonuca vardım.

Ayrıca bineklerin çeşitli şekillerde uyarılması gibi diğer yöntemlerle her bineğin sınırlarını ve merkezini kontrol etmek için daha da ileri gittim. Sonra, stimülasyondan hemen sonra, ardından bir haftalık, bir aylık ve bir yıllık terapi süresinden sonra duygulardaki değişiklikleri görmek için muayene ettim. Daha önce bahsedildiği gibi, bineklerin sınırlarının net olmadığını ve binekler arasında örtüşen bazı alanlar olduğunu gördüm. Elin enerjisi, ruh halimiz ve kişiliklerimizin yanı sıra bineklere de yansıyan sürekli bir akış içinde gibi görünüyor.

Farklı gözlem türleri ile devam ettim. Radyoniklerde olduğu gibi sarkaç kullanımı da bunların arasında. (Radyonik ve benzeri teşhis yöntemleri, Batı bilimsel tıbbı tarafından geçerli teşhis veya tedavi yöntemleri olarak kabul edilmemektedir. Radyonik, hastalıkları ve sorunları doğrulamak ve teşhis etmek için sarkacı bir araç olarak kullanan ezoterik alternatif bir teşhis ve tedavi türüdür. Radyonik hakkında daha fazla bilgi için lütfen şu kitaba bakın: Report on Radionics The Science of the Future, yazan Russell W. Edward 1979, Neville Spearman Publ., İngiltere ve Kaynakçamızdaki Radionics ile ilgili diğer kitaplar.)

Çeşitli bineklerin sınırlarını tanımlarken ek bir bakış açısına sahip olmak için tüm bu kontrolleri yaptım. Bulgularıma göre, dağların gerçek sınırları kişiden kişiye değişiyor. Bağlar arasında kesen net bir çizgi yoktur. Bazı insanlarda, dağlar arasındaki ayrım veya hayali sınır çizgisi, geleneksel el falığında tanımlananlardan uzaktır. Çizimlerimde hala bineklerin geleneksel sınırlarıyla devam ediyorum çünkü bu şekilde yeni başlayanların bineklerin yerlerini hatırlaması daha kolay oluyor. Gerçekte, bineğin temsil ettiği özelliklerin aktivasyonu için Avuç İçi Terapisini uygulamadan önce her bir bineğin gerçek sınırlarını ve merkezini bulmanızı tavsiye ederim.

Her bineğin özelliklerini ve konumunu açıklamaya devam etmeden önce bineğin kalitesini tanımlayalım:

-Zayıf bir binek, normalde yükseltilebilen etli kısmın düzlüğü ve o bineğin alanının soluk bir rengi ile gösterilir.

-Güçlü bir binek, bineğin etli kısmının iyi gelişmiş yükseltilmiş bölgesi ile belirtilir ve çevredeki bineklere kıyasla kırmızımsı veya daha koyu bir renkle karakterize edilir.

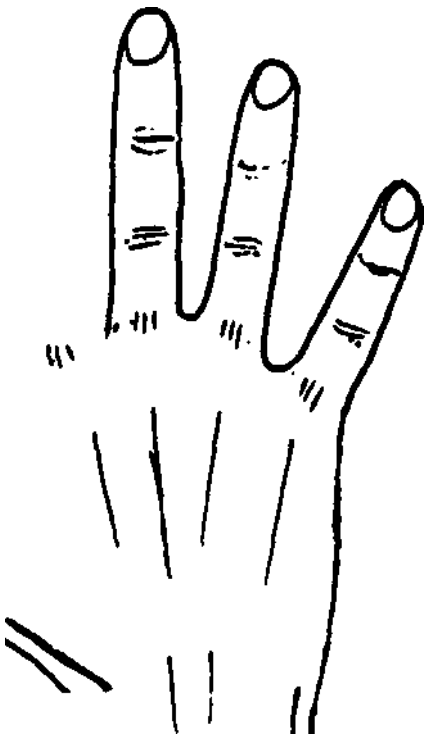
-Orta Mars (Mars'ın düzlemi de denir) gibi dağ dediğimiz ama aslında düzlem veya vadi olan alanlar için, bölgenin rengine dikkat etmeliyiz. Soluk veya beyaz, zayıf aktiviteyi temsil ederken, kırmızımsı veya daha koyu renk, bölgenin daha güçlü aktivitesini gösterir.

- Derinin viskozitesi ve dokusu dikkate alınmalı; yüksek viskozite, daha güçlü bir montaj anlamına gelir, düşük viskozite, zayıf bir montaj anlamına gelir.

Şimdi her binek hakkında bilgi edinelim.

TOPRAK DAĞI

Yıllar boyunca, el falı konusunda ellerin kenarlarına çok az önem verildi. Bu alanlara ilgim başladı



Şekil 23 Dünya Dağı.

Palmiye Terapisi ile alerjileri ve bağımlılık yapıcı kalıpları salıverme çalışmasıyla. Alerjiler, bileğe en yakın avucun ulnar sınırında temsil edilir. Avucunuzun ulnar kenarını inceleyerek, aşk, bağlanma, inanç sistemi ve bağımlılık yapan davranış kalıpları dışında olmayan pozitif veya yıkıcı bağımlılık kalıpları gibi hayatın çeşitli yönleri hakkında bazı hayati bilgiler edinebilirsiniz. Bunlar, aslında Dünya'nın tepesinden etkilenen avucun dirsek kemiği tarafındaki yeni çıkıntılarla kendini gösterir.

Dünya Dağı (Şek. 23), avuç içinin en dış radyal sınırında, elin başparmak ile işaretçi arasındaki katlanmış derisinde bulunur. Alanı, katlanmış derinin alanını kaplayan bir ay şekli olarak (başparmağınızı uzattığınızda) açıkça görülebilir. Elin arkasındaki ve yan tarafındaki sınırı, dermatogliflerin bittiği yer ile işaretçinin bazal kıvrım çizgisi ve başparmağın bazal falanksındadır. Avuç içinde, Dünya dağı, Jüpiter'in ve aşağı Mars'ın dağlarının sınırındadır. Bu binek, kişinin yaşamı üzerinde uzun süreli bir etki bırakabilecek doğum öncesi dönemi temsil eder.

El ile belgeleme modeline devam ederken, doğumdan önce bir cenin olarak yaşamın ilk damgasının, genel enerji akışı veya eli şekillendiren etkilerle aynı yönde tezahür ettiğini fark ettim; elin radyal tarafından ulnar tarafına ve elin proksimalinden distal kısmına doğru.

Radyal taraftan enerji akışı ulnar tarafa doğru devam eder. Sonra ikiye ayrılır. Enerjinin bir kısmı elin arkasını çevreleyerek radyal sınıra geri döner ve enerjinin geri kalanı ulnar taraftan avuç içi merkezine, Satürn ve Apollon dağları arasında bir yere akar ve daha sonra dışarı yayılır. bu alan. Bu, ana enerji merkezini veya kalp çakrasının ikincil çakrası (enerji merkezi) olarak bildiğimiz şeyi oluşturur. Eller yoluyla biyoenerji (şifa), telekinezi vb.

Boyuna yönde akan başka bir enerji akışı, akupunktur enerji yolları, meridyenler ile birlikte yayılır. Bu enerji proksimal bölgeden parmak uçlarına doğru akar. Daha sonra elin sırtında parmak uçlarından bileğe, omuzlara ve daha ileriye doğru devam eder.

Akupunkturda tarif edilmeyen bu uzunlamasına akışın bir başka alt akımı, parmak uçlarından avucun merkezine doğru geri döner. Bu, bileğe doğru bazı ek derin akımlarla birlikte avucun merkezine odaklanır.

Çeşitli ana enerji akışları sonunda avuç içlerinin ağ benzeri enerji yollarını oluşturur.

Geleneksel olarak, avuç içi esas olarak çeşitli gezegenlere göre kategorize edildiğinden, yeni bölgeleri gezegenler olarak adlandırarak geleneği sürdürdüm.

Astrolojide Dünya gezegeni bir gezegen olarak kabul edilmez. Ancak doğum öncesi yaşamı veya kişinin gerçek doğumunu temsil ettiği için, Dünya dağı veya Dünya dağı adı en uygun olanıdır (bu dağın temsil ettiği alan gerçekte bir dağ gibi görünmese de). İncil'de (Yaratılış) bahsedildiği gibi: "Ve Rab Tanrı İnsanı yerin tozundan yaptı". İbrani dilinde "yer" kelimesine "Yeryüzü" de denir.

Dünya Dağı, daha ilkel beynin ve limbik sistemin merkezini temsil eder. Fetüsün toplam benlik içeriğini, kişisel çıkarlarını, öz bakımını, benmerkezci yaşamını temsil eder. Doğum öncesi dönemde muazzam değişiklikler ve etkiler meydana gelir. Bu binek üzerinde görülen çeşitli enine veya boyuna çizgilerle işaretlenmiştir. Çizgiler belirir ve
beynin diğer temel bölümlerinin çeşitli değişikliklerini ve etkilerini göstererek ortaya çıkar. Fetüsün gelişiminin ilk aşaması, insan ırkının tüm evrim sürecini temsil eder; birkaç hücreden bir kişinin tüm kompleksine. Bu değişiklikler ve hızlı büyüme, fetüsün dikkatini ve enerjisini o aşamalarda tutar. Bu nedenle, doğum öncesi dönemde bireyin başına gelen olayları Dünya Dağı'nda görebiliriz. Kişilik veya karakter eğilimlerini görmüyoruz. Bunlar avucun çeşitli yerlerinde işaretlenmiştir.

Doğum öncesi dönem son derece önemli bir dönemdir. Kişinin kendine olan güvenini, özgüvenini, kendinden memnunluğunu, sevilme ve önemsenme duygularını belirler. Bu dönem, varoluşun her üç seviyesinde de ortaya çıkabilen ömür boyu bağımlılık veya bağlanma kalıplarının oluşmasından sorumludur.

-duygusal/ruhsal -bilişsel/davranışsal -fiziksel(madde)/ kimyasal

Bu üç seviye, elin en dış ulnar tarafında görünen bineklerle ilgili bölümde daha sonra geniş çapta tartışılacaktır: üst Uranüs, alt Uranüs ve Plüton'un dağları.

Fetüs, anne karnında sevgi ve güvenli ortamı algılar ve tüm fiziksel ihtiyaçlarını karşılarsa, orada rahat bir ortamda büyür ve optimum gelişme, özgüven ve benlik saygısı kazanmasına yardımcı olur. değer. Doğumdan sonra bu bebekler genellikle normal, pozitif büyüme modelleri sergilerler. Yaşamları boyunca, stresli durumlarla karşılaştıklarında da ölçülü ve dengeli bir şekilde tüketecek ve davranacaklardır.

Eğer annenin çevresi ve stresli yaşantısı nedeniyle cenin tüm ihtiyaçlarını rahat ve güvenli bir ortamda karşılamıyorsa davranışları daha umutsuz olacaktır. Doğumdan sonra bu birey daha güvensiz olma eğiliminde olacaktır ve varoluşun çeşitli düzeylerinde kendini koruma ihtiyacı, doğum öncesi hayata daha iyi başlamış olanlara göre daha güçlü olabilir. Doğum öncesi dönemde ihtiyaçlarının tamamını karşılamayan bireyler, yaşamları boyunca daha fazla tüketme, daha fazla tasarruf etme ve daha fazla koruma arama eğilimi ile çeşitli derecelerde güvensizliğe sahip olacaklardır. Temel "yeterli değil" duygusu ömür boyu taşınabilir.

Dünya dağı ayrıca genetik veya doğum öncesi faktörlere atfedilen birçok hastalığı ve bozukluğu temsil eder. Temel varsayımlardan biri, farklı ailelerde büyüyen ikizler üzerinde araştırma yaparak bazı spesifik genetik faktörleri kontrol edebileceğimizdir. Her iki ikizde de aynı bozukluk veya hastalık varsa, bu bazı genetik, kalıtsal faktörlerin bir göstergesidir. Ancak, sözde genetik/kalıtsal bozukluklar aslında stresli bir doğum öncesi dönemde ortaya çıkmış olabilir mi?

Benim varsayımım, her iki durumun da mümkün olduğu yönünde. Doğum öncesi yaşam sırasında bir veya iki ikizde aynı anda meydana gelen bir olay veya bir tür genetik yatkınlık olsun, her ikisi de Dünya dağında temsil edilir.

Bir fetüs olarak ilk olaylar Dünya dağında anlatılır. İkinci parmağın bazal kıvrım çizgisinden baş çizgisinin başlangıcına kadar uzanan üst kısım (proksimal enine palmar kıvrım veya onun hayali devamı), fetüsün beynini, düşünce, his ve heyecanlarını ve ona etki eden olayları temsil eder. kişiliğini veya vücudunun bu bölümünü etkiler. Vücudun geri kalanı, baş çizgisinin altında işaretlenir ve bu çizgi ile başparmağın metakarpal kemiği arasındaki katlanmış derinin tüm bölümünü kaplar. Sağlığın çeşitli yönlerini ve fetüsün yaşamındaki olayları temsil eder.

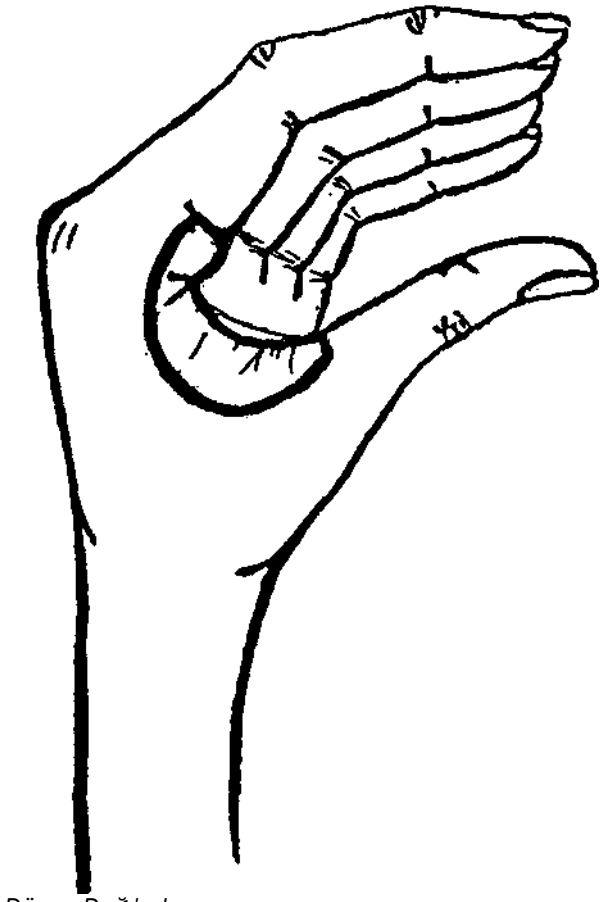
Soru: Kalıtsal, genetik veya doğum öncesi bozuklukları Dünya dağında Palmiye Terapisi yardımıyla tersine çevirebilir miyiz?

Cevap: Hayır. Pek olası değil, ancak stresli dönemlerden veya durumlardan geçmiş bazı duygusal travmalar, hipnoz ve geçmiş yaşam regresyonu gibi diğer alternatif terapilerin de yardımıyla yapıldığı gibi Palmiye Terapisi ile hafifletilebilir. (Rüya görme durumuyla ilişkilendirilen hızlı göz hareketi, REM ile belgelenen fetüsün uzun süreli rüya görme durumlarının, kendi büyümesi ve gelişmesiyle, annesinin güncel olaylarıyla ilgili olduğunu ve önceki yaşamlarına ait kendi anıları olabileceğini varsayıyoruz. olaylar.)

Dünya Dağı'nda Avuç İçi Terapisi uygularken, başın başlangıcı veya yaşam çizgileri (proksimal enine palmar kıvrımı ve radyal uzunlamasına palmar kıvrımı) dışındaki bazı enine çizgilere özellikle dikkat edilmelidir. elin tarafı. Dünya Dağı'ndaki küçük enine çizgiler (Şekil 24), anneden fetüse geçen bağımlılık kalıplarının, stresli durumların ve duygusal travmaların etkisini göstermektedir. Bu kısım, annelerinin hamilelikleri sırasında uyuşturucu ya da alkol kullandığını, kaza geçirdiğini ya da stresli durumlar yaşadığını geçmişinden bildiğiniz kişilerle ilgilenirken ayrı bir önem taşır. Bunlar embriyoyu/fetüsü 0-9 ay arasındaki herhangi bir doğum öncesi dönemde ve daha sonraki yaşamda etkileyebilir. (Tıbbi terminolojide, Üçüncü aydan doğuma kadar anne karnındaki bebeğe fetüs denir. Bu dönemden öncesine embriyo denir.')

Daha inatçı duygusal rahatsızlık veya kendini sabote etme vakalarının bazılarında, Dünya dağında enine çizgilerin göründüğü boylamsal çizgiler bastığımda sonuçlar dramatik bir şekilde değişti.

Avuç İçi Terapisini bu bölgeye analiz etmek veya uygulamak için başparmak maksimum (90° veya daha geniş) açılmalıdır.



Dünya Dağı'nda.
Şekil 24 Küçük çapraz çizgiler

başparmak ile Jüpiter parmağı arasındaki katlanmış deri tamamen gerilir ve tüm bineği görmemizi sağlar.

Dünya dağı ne kadar kalın ve büyükse, bireyin hayata o kadar iyi bir başlangıcı olmuştur. Birey bu kısımda ne kadar enine çizgilere sahipse, fetüs olarak o kadar çok zorluk yaşamıştır. Bu çapraz çizgiler elin arkasına doğru ne kadar derine uzanırsa, bu stresli durumlar meydana geldiğinde fetüs o kadar gençti.

Yukarıda belirttiğim gibi, fetüs tamamen bencildir. Fetüs, annesinin anne karnında ve daha sonraki yaşamında duygusal ve fiziksel gelişimini etkileyen travmatik olayları ayırt edemez. Hipnozla kontrol ederken, fetüsün çok temel ekstra duyusal algıya (ESP) sahip olma olasılığının olduğunu buldum. Bu önermeye göre cenin, annesinin yaşadığı çeşitli duygu ve olaylarla kendini özdeşleştirebilmektedir. Anne ile fetüs arasındaki bağ, fetüsün anne karnında bakımı ve göbek bağı yoluyla beslenmesinden daha fazlasıdır. Fetüs ve kendisi veya çevresindeki dünya hakkındaki duygu ve düşünceleri, doğum öncesi dönemde fetüsün duygularını etkiler. Annenin düşünme kalıplarının yanı sıra bazı sesler veya müzikler, doğumdan sonra uzun veya kalıcı etkileri olabilir. Dermatoglifik desenlerde de işaretlenen Dünya Dağı'ndaki bu işaretli olayların tam kökenini takip etmek zordur. Ancak doğum öncesi dokuz aylık bu kısa dönemin yaşamlarımız için önemi, bu dağın görece geniş alanıyla kanıtlanmıştır. Bu alan küçük gibi görünse de bu kadar kısa bir süre için bu kadar detaylı gösteren avucunuzun içinde başka bir yer yok.

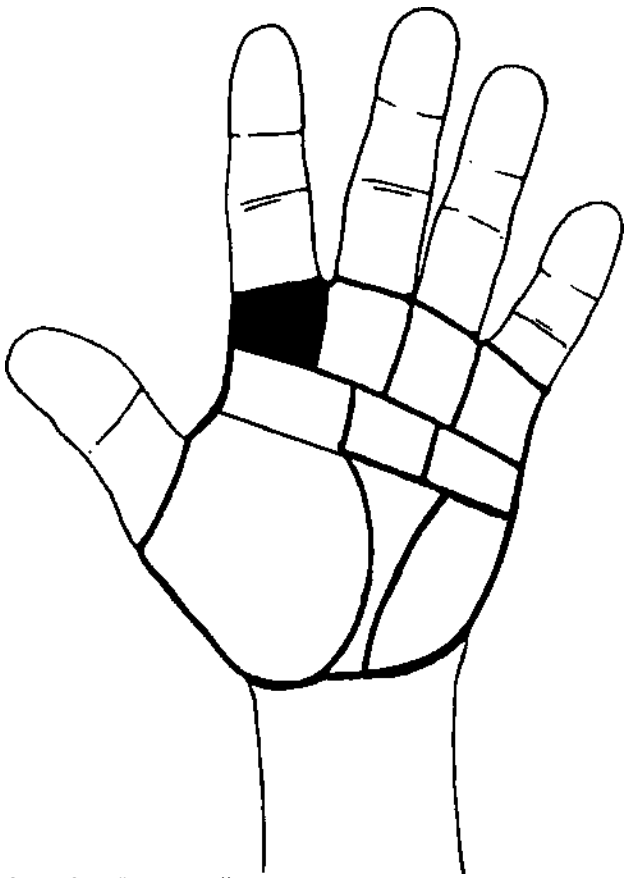
Doğum, başparmak ile Jüpiter parmağı arasındaki katlanmış derinin kenarında belirtilir. Doğumdan sonra odak avuç içine geçer.

Elin arkası ile dermatoglifikler arasındaki sınır, varlığın ilk aylarını veya döllenme sürecini temsil eder. El gözlemine göre net değil. Bugün bildiğimiz şekliyle gerçek yaşamın fetüsün yaşamında kesin çizgilerle belirlenmediğini, ancak o noktadan itibaren öz-farkındalığın ya da dilerseniz ruhun rahme girdiği belli bir zaman süreci olduğunu gösterebilir. fetüsün gövdesi. Bunun doğum öncesi yaşta yaklaşık 4-6 haftalık olduğunu varsayıyorum.

Avuç içi arkasına doğru dermatoglifik sınırın arkasında ne yatıyor, çok zaman ayırdığım bir soru. Elin arkasındaki gerçek cilt desenleri bazı küçük çizgilere sahiptir ve cilt desenleri ağ benzeri bir deseni hatırlatır. Önceki bir yaşamın/yaşamların farklı bir biçimde damgalanması mı? Muhtemelen öyledir. Geçmiş yaşam olaylarını ve bunların şimdiki yaşamlarla nasıl bağlantılı olduğunu ortaya çıkarmak için bu bilinmeyen alanda daha fazla araştırma yapılmalıdır. Elin arkası ile ilgili mevcut bilgilerimiz temel olarak refleksoloji, geleneksel akupunktur, Koryo el akupunkturu ve muazzam ağ benzeri meridyenlere dayanmaktadır. Bunlar bazı fiziksel ve zihinsel yönleri yansıtıyor, ancak elin tersinin anlatması gereken kişisel/olay öyküsünü hala özlüyoruz. Bu konudaki sonucum henüz kesin değil.

Jüpiter Dağı

Jüpiter'in dağı (Şek. 25), Jüpiter'in parmağının (işaretçi) altında bulunur. Jüpiter'in dağı, kişiyi başkalarıyla sosyal temelde, işte veya etkinlikte etkileşime girmeye iten kişiliğin bölümlerini temsil eder. Bu dağ zayıfsa, izo-



Şekil 25 Jüpiter Dağı.

kendine geç kalmak Binek biraz daha güçlüyse, kişi başkalarıyla etkileşime girer, ancak pasif olarak. Bu binek iyi geliştiğinde ve kırmızımsı renkte olduğunda, diğerleriyle yüksek etkileşimi ifade eden güçlü özelliklere sahip yüksek bir yoğunluğu temsil eder. Böyle bir kişi, belirli bir alanda lider veya akranları arasında üst sıralarda yer alan kişidir.

Geleneksel el falı bu kısmı tanır ve Jüpiter'in dağına liderin bineği olarak bakar.

Bulgularıma göre, bu dağ, başkalarıyla etkileşimdeki değişikliklere göre, kişinin yaşamı boyunca yoğunluğunu ve etkisini birçok kez değiştirebilir.

Jüpiter dağı, başkalarının kaşifi ve kendilerine karşı tepkileridir. Başkaları tarafından kabul edilip edilmeme ve sosyalleşme, insanları etkileme veya onlar tarafından daha yoğun bir şekilde etkilenme ihtiyacı ile ilgili benlik saygısı kısmıdır. Otorite verme ve kabul etme yeteneğini temsil eder.

Bu bineğin diğer yönleri, seks, yeme ve içmeden zevk alma, teşvik edici faaliyetler ve genel olarak tatmin dahil olmak üzere dış dünyadan tatmindir.

Bana öyle geliyor ki, doğumdan ve çevreyle etkileşimden sonra genç insan, birçok ilgi ve etkinlik düzeyini tatmin etmek için başkalarına olan ihtiyaçlarını devam ettiriyor. Bu dağda sosyal aktivite görüyoruz. Genel olarak, her dağda daha fazla bilgi vardır, çünkü kişilik ve onun bölümleri, farklı faaliyet ve ihtiyaçların katmanlarıyla birleştirilir. Bazen o dağdaki kişiliğin altında yatan özellikler, gördüğümüzün tam tersidir. Ne kadar derine inersek, Jüpiter'in dağı da dahil olmak üzere her bir bineğin özelliklerinin farklı yönlerini o kadar çok tespit edebiliriz.

Soru: Bu bineğin temsil ettiği liderlik, öz saygı, öz değer ve başkaları tarafından sevilme duygusu gibi özellikleri artırabilir miyiz?

Translated from English to Turkish - www.onlinedoctranslator.com

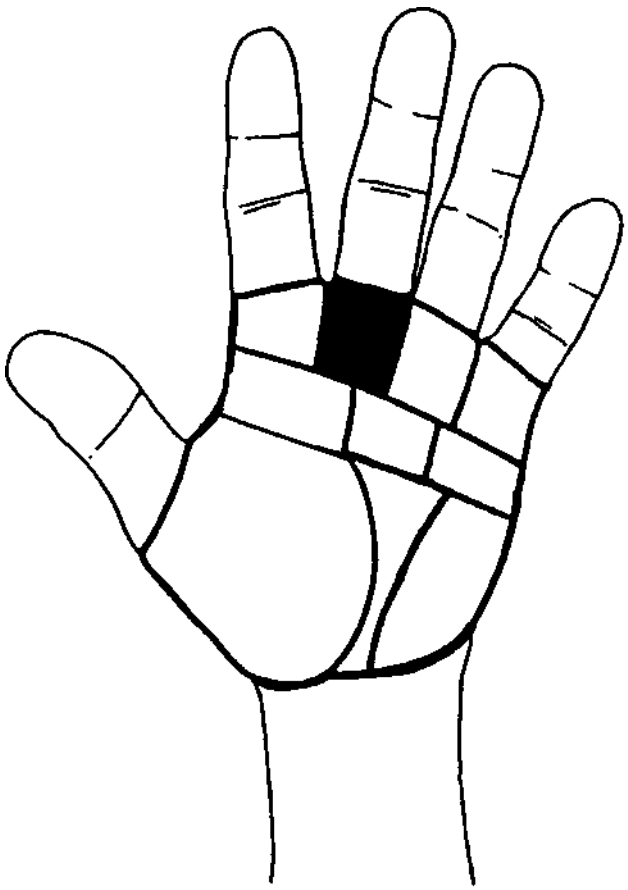
Cevap: Evet. Avuç İçi Terapisi ile bineğin yoğunluğunu artırabilir ve bunu yaparken de bu bineğin ortaya koyduğu nitelikleri yükseltebiliriz. Benlik saygınızı, liderlik yeteneğinizi ve bu bineğin temsil ettiği diğer özelliklerinizi artırmak için Avuç İçi Terapisi dışındaki yöntemlerle çalışırsanız, bineğin kalitesinde, boyutunda ve renginde bir değişiklik doğal olarak meydana gelebilir. Avuç İçi Terapisi, bineğin doğrudan uyarılması yoluyla bu özellikleri hızlandırır.

Bineği duruma göre yin veya yang moduyla dairesel, hafif bir masajla uyararak, Jüpiter'in dağı tarafından temsil edilen niteliklerin optimum tezahürünü engelleyen engellemelerin, blokajların veya olumsuz duyguların büyük ölçüde serbest bırakılmasını deneyimleyebiliriz. (Bu bölümün sonunda binekleri nasıl harekete geçireceğinizi öğreneceksiniz, ayrıca Dördüncü Bölüme bakın.)

Satürn Dağı

Satürn'ün tepesi (Şek. 26), Satürn'ün parmağı olan orta parmağın hemen altındadır. Jüpiter'in dağı, kişinin dünyayla etkileşimini, hayattan zevk almak için başkalarından aldığı veya başkalarına verdiği etkileri temsil ederken, Satürn'ün dağı, kişiliğin başka bir yönünü temsil eder - kendi kendine uğraşma; S. Freud'a göre etkileşim “ID”, “Ego” ve “Süper Ego” arasındadır. Başka bir deyişle, “burada ve şimdi istiyorum” yaklaşımı ile uyum sağladığımız toplumun çeşitli sosyal gelenekleri, hedefleri, yönelimleri ve talepleri arasındaki sürekli mücadele ve müzakere, böylece daha iyi insanlar olabiliriz veya kendimizi daha iyi insanlar olarak görebiliriz. .

Satürn dağı inanç sistemleriyle ilgilenir; kendimizi görme ve kabul etme şeklimiz ve çevremizdeki dünyayı nasıl algıladığımız.



Şekil 26 *Satürn Dağı.*

Dolayısıyla bu binek, ayıklık, bilgelik, tatmin, sevgi ve neşe konularının yanı sıra depresyon, üzüntü, öfke, nefret, üstünlük/aşağılık kompleksi ve hayal kırıklığı gibi olumsuz düşünce ve duygularla da ilişkilidir.

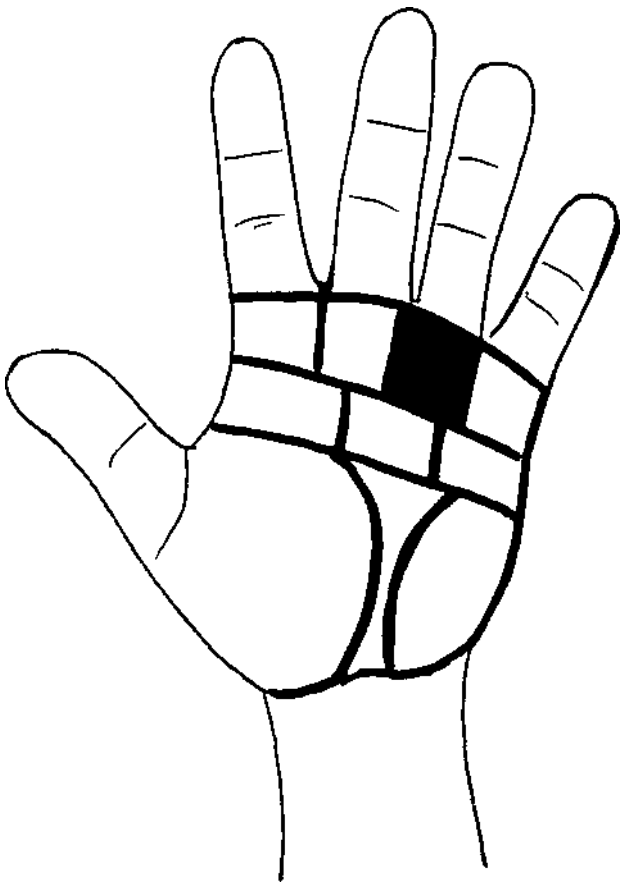
Satürn dağı aynı zamanda hayata felsefi yaklaşımı temsil eder; kişiliğin dini yönleri, hayatın ezoterik ve metafizik yönleri. Bu binek, dengeli ve güçlü olduğunda çok fazla tatmini temsil eder. Bu dağın eksikliği, depresyon ve üzüntüden muzdarip olanların çoğunda tespit edilmiştir. Bu nedenle, yaptığımız hiçbir şey işe yaramıyorsa, Satürn dağını canlandırmanın önemli olduğuna inanıyorum.

Şahsen ben, kişiliğin olumlu niteliklerinin ve duyguların pekiştirilmesine avuç içi çizgileriyle başlamayı tercih ederim, çünkü elde edebileceğimiz hızlı sonuçlar. Avuç içlerindeki bazı çizgileri uyarırken, Satürn'ün tepesi, dağın kendisinin herhangi bir doğrudan uyarımı olmadan bile daha parlak ve yoğun hale gelir. Bu, elimizdeki çeşitli bileşenler arasındaki etkileşimi görmenin başka bir yoludur.

APOLLO DAĞI/ GÜNEŞ/ BAŞARI

Apollon Dağı (Şekil 27), Güneş Dağı veya Başarı Dağı olarak da bilinir. Apollon'un parmağının (yüzük parmağı) altında bulunur ve büyük niteliklerin ve özelliklerin temelidir. Doyum aşamasını temsil eder ve başarının, başarıların, parlaklığın ve hayattan ve hayatın güzelliklerinden zevk alma yeteneğinin merkezidir. Geleneksel olarak, sanat yeteneklerinin bu bineğin temel özelliklerinin bir parçası olduğu biliniyordu.

Avucun tamamının enerji akışını kontrol ederken, enerjilerin çoğunun ellerin merkezine doğru aktığını fark ettim.



Şekil 27 Apollon/Güneş/Başarı Dağı.

Palmar bükülme çizgileri, elin radyal tarafından ulnar tarafa doğru yatay olarak ilerledikleri veya avuç içini uzunlamasına bir şekilde geçtikleri için net olarak göstermezler.

Satürn ve Apollon'un parmaklarının altında derin uzunlamasına alanlar vardır. Dağlar veya yükseltiler şeklinde değildirler, ancak ne olursa olsun, Apollon dağı ve Apollon çizgisini içeren bu alanlar, özellikle üçüncü aşamada Avuç İçi Terapisi ile ana odak noktalarından bazılarıdır. Bu, başarma arzusunu, başarının son derece önemli bir unsuru olan "Başarma" dürtüsünü uyandıran enerji akışının merkezidir. Başarı ve başarı özelliklerinin çoğu bir dereceye kadar bu parmak, binek ve çizgi dahilindedir. Ayrıca eli besleyen üç sinirin, radyal, median ve ulnar sinirlerin de Apollon'un parmağını birlikte beslediğini not etmek ilginçtir (bkz. Ek A: Elin Anatomisi). Bu alanın uyarılması, yaşamın çeşitli yönlerinde başarıyı tetiklemeye yardımcı olur.

Bu binek, uyarmak istediğimiz aktivitenin türüne bağlı olarak saat yönünde veya saat yönünün tersine uyarılabilir. Hayatın maddi veya bilişsel yönlerinde başarı için, saat yönünde (yang enerjisi) bir uyarım olmalıdır. Duygusal tatmin, yetenek gelişimi veya ruhsal büyüme için saat yönünün tersine (yin enerjisi) bir uyarım gereklidir. Apollo dağının tetiklenmesi kendimizi geliştirme, öğrenme, çalışma ve büyüme ihtiyacını beraberinde getirir. Beynin her iki yarım küresini ve fonksiyonlarını, sözel ve matematiksel becerilerle bilişsel, analitik, mantıksal düşünmeyi veya diğer tarafını, hayal gücünü, yetenekleri, sanat ve güzellik sevgisini ve sevincini uyarır.

Bu tür faaliyetlerden, Apollo bineğinin uyarılmasının Merkür dağını (öğrenme veya eğitim ihtiyaçları) harekete geçirdiği, ancak aynı zamanda Merkür bineğinin uyarılmasıyla başarı ve tatmin arzusu yarattığımız görülüyor, bu nedenle bu iki binek arasında bir miktar alışveriş var. . Üst Uranüs dağı, kişinin hedeflerine ulaşana kadar göreve devam edebilmesi için bağlılığı ve bağımlılık ivmesini getirir.

Başarıyı hangi yöne çekeceğimizden emin olmadığımızda, Mars ve Apollo bineklerindeki Apollo Line'ın uyarılması daha iyi bir seçim olacaktır.

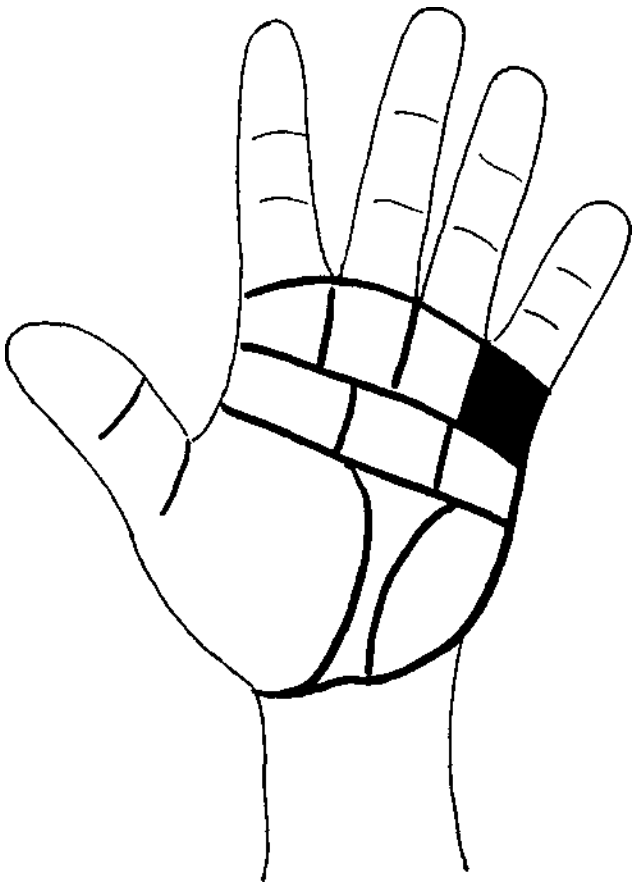
Bazı alanlarda başarı nihai hedeflerimizden biri olsa da, bunun dengeli bir şekilde teşvik edilmesi gerektiğini unutmayın. Bu nedenle, öncelikle Avuç İçi Terapisinin ilk aşamasında tüm eli dengelememiz, ikinci aşamada Salınımı başlatmamız ve ardından Avuç İçi Terapisinin üçüncü aşamasında başarı enerjisini aktive etmemiz gerekir.

MERKÜR DAĞI

Merkür tepesi (Şek. 28) küçük parmağın altındadır. Dört üst dağın sonuncusudur ve yaşamın belirli bir yönüne sahiptir - öğrenme ve uyum sağlama.

Geleneksel olarak, Merkür dağı, bir iş adamı, avukat, doktor veya sağlık hizmeti sağlayıcısı olarak diğer insanlarla profesyonel düzeyde ilgilenmenin temsilcisi olarak kabul edilir. Öğrenme ve adaptasyon, düşünme hızı, sözel beceriler ve sportif yetenekleri temsil eder. Aldatan, dürüst olmayan karakter gibi bazı olumsuz özelliklerin yanı sıra bazı olumsuz özellikleri de temsil ettiği düşünülmektedir. Özellikler, Merkür'ün dağına göre tanımlanmış ve parmağıyla desteklenmiştir.

Bu binekle ilgili gözlemim, Merkür dağını yang enerjisiyle (saat yönünde hareketle) uyardığımızda,



Şekil 28 Merkür Dağı.

mentler), kişi iyileştirme ihtiyacı hisseder. Apollo bineğinin yarattığı beklentileri karşılamak veya yeterince iyi yapamamanın veya yeterince iyi yapmamanın aşağılık duygularının üstesinden gelmek için her türlü iyileştirme olabilir, ardından öğrenerek, eğiterek veya uygulayarak kendini geliştirme ihtiyacı gelir. Bu bulgular, Merkür Dağı ile ilgili özellikleri desteklemektedir. Hayatın her alanında öğrenmenin ve uyum sağlamanın önemini gösterirler.

Öğrenme ve yeni becerilere, dile, davranışa, etik kurallara ve ayrıca toplumda yapılması ve yapılmaması gerekenlere uyum sağlama ihtiyacı, her yeni doğan için çok önemli araçlardır. Bu süreç biz farkında olsak da olmasak da yaşam boyu devam eder. Merkür Dağı ve elin diğer bölümleri, yaşamın bu yönünü az ya da çok temsil eder.

Bazı özel bilgileri veya bilgileri öğrenmenin bir parçası olarak görmesek bile, öğrenmeye, yeni bilgileri veya yeni becerileri özümsemeye devam ediyoruz. Örneğin, haberleri dinlemek, TV izlemek, basit bir aşk kitabı okumak, çeşitli yeni durumlarla karşılaşmak veya başkalarıyla etkileşim kurmak. Beynimiz, bedenimiz ve zihnimiz bilgi depolar. Bir kısmını daha sonra veya hemen sonra atabiliriz, ancak yine de kısa veya uzun süreli hafıza bankasında depolama da dahil olmak üzere bazı zihinsel süreçlerden geçmesi gerekir.

Öğrenme yeteneğiniz hakkında endişe duyanlarınız, sadece endişelenmeyin. Hepimizde bu yetenek var ve düşündüğünüzden çok daha güçlü. Ana sorununuz, hafıza bankanızın veya öğrenme kapasitenizin doğru kullanımı olabilir.

Bu öğrenme kapasitesi, kendinizi yeni becerilere, bir mesleğe, bir dile veya diğer etkinliklere daha hızlı, daha iyi ve daha derinden adapte edebilmeniz için daha da teşvik edilebilir.

Öğrenme ve uyum süreci çok erken, doğum öncesi dönemde başlar. Aslında ben bu sürecin cenin farkındalık kazandığı anda başladığına, doğumdan hemen sonra da sürecin hızlanarak devam ettiğine inanıyorum. 2-3 yaşlarında yenidoğan birçok yeni beceri kazanmak, bir dil öğrenmek, yeni boyutlar, yeni teknoloji, davranış kuralları, ahlaki konular, tehlikelerden nasıl kaçınılacağı, yeni insanları sevmek ve hayatın bir parçası olarak kabul ettiğimiz her şeyi yapmak zorundadır. günlük hayatımız. Bunları çocukluğumuzda bir süre önce öğrenmek zorunda kaldık.

Her nasılsa, çoğu insan öğrenme becerilerini, genellikle resmi olarak belirlenmiş kurumlarda (okullar, kolejler, üniversiteler) yapılan geleneksel eğitim yöntemlerinde yaşadıkları deneyimlere bağlar. Olumlu başarılar genellikle daha fazla özgüvene ve devam etme isteğine yol açarken, olumsuz deneyimler kişiyi “resmi eğitime” devam etmekten alıkoyabilir.

Eğitimin çeşitli yönleri, Merkür dağını uyararak güçlendirilebilir. Bunlar arasında her türlü becerinin geliştirilmesi, herhangi bir düzeyde öğrenme ve çalışma, herhangi bir sporu yapma ve egzersiz yapma ve başkalarıyla daha iyi iletişim kurma becerisi yer alır.

Daha önce de belirttiğim gibi, çeşitli binekler arasında bir etkileşim vardır. Apollon bineği, Başarı Enerjisini harekete geçirmek için uyarılır. Herhangi bir düzeyde başarılı olma beklentisi, bir iyileştirme talebi doğurur ve bu da Merkür dağını öğrenmeye ve yeni beceriler edinmeye doğru harekete geçirir. Öğrenme yeteneklerini geliştirme süreci, başarı için Apollon dağını uyandıran Merkür Dağı'nın uyarılmasıyla da daha doğrudan yapılabilir. Bu işlem, tüm bineklerin etki ve destek açısından birbirine bağlı olması nedeniyle gerçekleşir.

Yeni doğan ile 10 yaş arasındaki küçük çocuklarla uğraşırken, öğrenme kapasitesinde iyi bir başlangıç yapmalarına ve daha iyi başarılara sahip olmalarına yardımcı olmak için bu bineği yang enerjisiyle (saat yönünde bir uyarım) uyarmak önemlidir. Tabii ki, önce sevgi, uygun beslenme, toksinlerden, alerjenlerden, stresten, korkulardan veya çok fazla sorumluluktan (mümkün olduğunca) kurtulmak gibi diğer faktörler de dikkate alınmalıdır. Bu düşüncelere ek olarak, Merkür bineğinin uyarılması, çocuğun temel içgüdülerinden -merak, öğrenme, çalışma veya uyum sağlama- zevk almasına yardımcı olabilir.

MARS'IN ÜÇ DAĞI

Mars'ın üç tepesi, avucun merkezi boyunca avcunun radyal kısmından ulnar tarafına doğru uzanır.

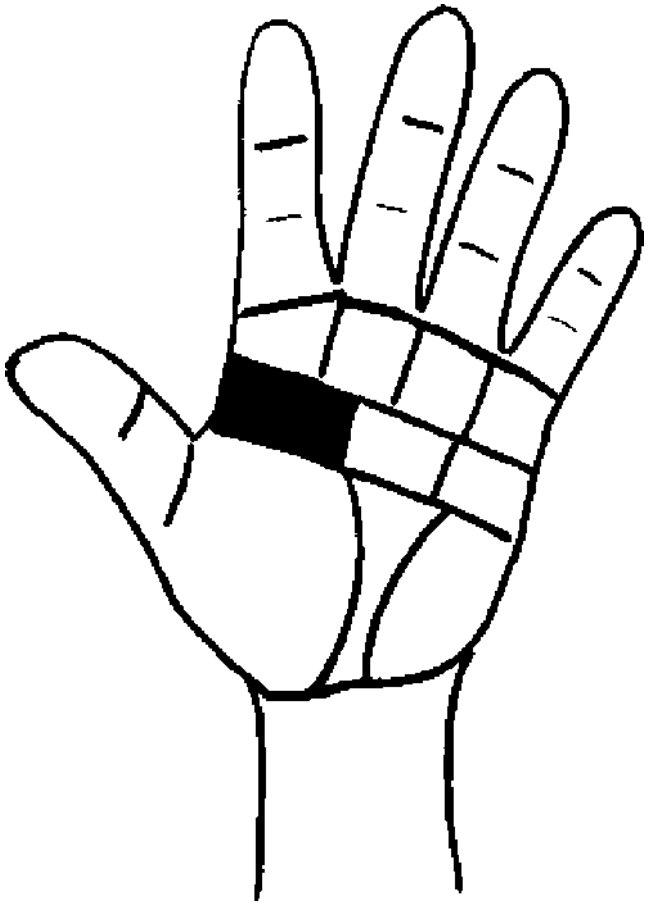
Bu bölgenin ortası, aslında etli bir yükseklik değil, avuç içi merkezinin bir çöküntüsü olduğu için Mars düzlemi olarak da adlandırılır.

Mars'ın dağları, kendimizden, doğadan ve başkalarından istediğimizi ve arzuladığımız şeyi elde etme gücünü ve cesaretini temsil eder. Aynı zamanda aktif veya pasif olarak mücadele etme, baskıya direnme ve engelleri aşma yeteneğimizi de gösterir.

Avucun radyal tarafından ulnar tarafına kadar üç Mars tepesi de bireyin duygusal büyümesini ve gelişimini temsil eder.

ALT MARS DAĞI

Aşağı Mars dağı (Şekil 29), dünyaya ve diğer insanlara karşı saldırgan bir şekilde tepkinin verildiği yerdir. Bu binek, Jüpiter dağının altında bulunur ve aslında onu destekler. Bir



Şekil 29 Alçak Dağ? Mac'ler.

lider, patron, başkan veya yönetici olmak için biraz saldırganlığa ihtiyacı var. Kişi ne kadar çok saldırganlığa (şiddet değil) sahipse, o kişinin saldırgan enerjisini ve güç ve nüfuz sahibi bir konumdan başkalarıyla dahil olma ve etkileşim kurma ihtiyaçlarını destekleyecek bir çıkışa o kadar çok ihtiyacı vardır.

Bu binek çok gelişirse, şiddetli bir kişiliğe işaret edebilir. O halde Jüpiter'in dağı her iki uçta da olabilir; yang yeteneği ile çok yoğun (iyi gelişmiş olduğunda) veya yin enerjisi ile çok yoğun. Bu durumda, (Jüpiter'in özellikleri olan) sevgi ve takdir ihtiyacının ikincil hale geldiğini ve saldırganlığın nihai biçimi olan şiddette gerçekleştiğini fark edeceğiz.

Mars'ın niteliklerini Jüpiter Dağı'nın ayrılmaz bir parçası olarak ele alarak, insanların davranış kalıplarını daha net bir şekilde açıklıyor. Ayrıca, aşağı Mars Dağı'nın Dünya Dağı'nın gerçek devamı olduğunu da hatırlamanız gerekir; yenidoğan doğası gereği benmerkezcidir. Tüm dünyanın onun ihtiyaç ve isteklerine göre şekillendiğini hisseder ve buna inanır. Bunlardan bazıları, belli bir dereceye kadar, doğum öncesi evremizde sağlanır. Yıllar içinde edindiğimiz temel talep ve ihtiyaçların bir kısmı, diğerleri ne olursa olsun, doğduğumuz andan ve öncesinden son günümüze kadar bizimle kalıyor gibi görünüyor. Zamanla ilerlemeyi öğreniriz.

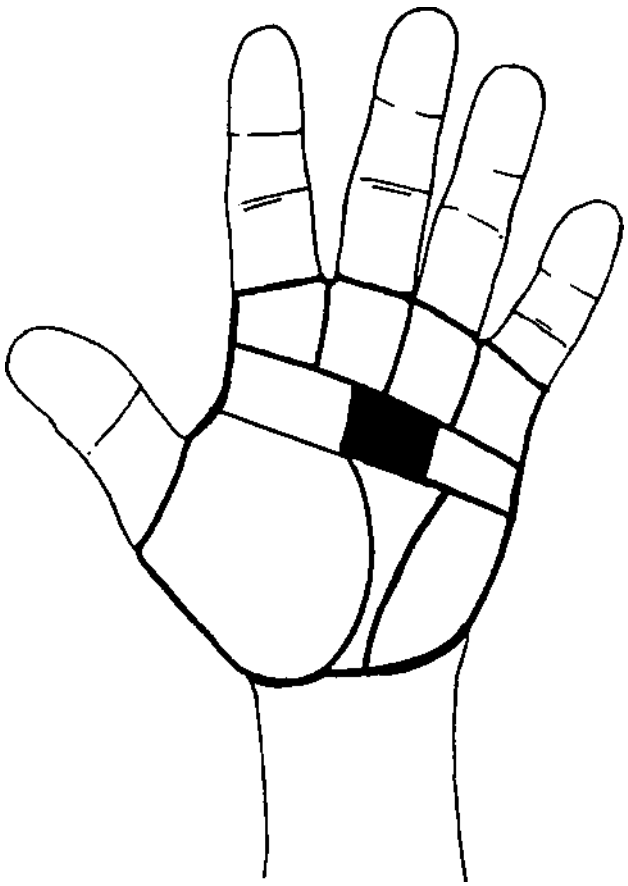
Mars'ın üç tepesinin aslında bu eğilimi temsil ettiğini ve bunun yaşla birlikte gittiğini buldum. Şimdi, her bineğin diğerleriyle etkileşim modelini görebiliriz. Kişinin yaşını temsil eden konumlarda Mars bölgesinde uzunlamasına bir çizgiye basmak (bkz. 16. Bölüm'deki Şekil 147a Yaş Ölçeği), duygusal acıyı anında dindirebilir. Bununla birlikte, kişi kronolojik yaşıyla birlikte duygusal olarak büyümezse, o zaman temsili yaş, geç yaşamda bile, yine de aşağı Mars dağında olacaktır. Kişinin bir uyarımdan sonra Mars'ın üç tepesinin hangi bölgesinde sakinleştiğini veya rahatladığını kontrol ederek duygusal yaşını tahmin edebiliriz.

Erken çocukluk dönemini temsil eden saldırganlık, yaşamın daha ilkel yönlerini de temsil edebilir. Evrimle birlikte bu binek zayıflar ve boyut ve yoğunluk olarak küçülür. Umarım insanlığın saldırganlığı da öyle olur. Tarihsel olarak, işkence ve zulüm gibi şiddetin binlerce yıl öncesine göre daha az baskın olduğunu görebiliriz. Geçmişten belgelenmiş avuç içim olmamasına rağmen, bu benim mantıksal analize dayalı hipotezim.

ORTA MARS DAĞI

Aşağı Mars'tan, avuç içi merkezinde bulunan orta Mars'ın dağına (Şek. 30) geçiyoruz. Bu binek ya da aslında Mars düzlemi, çevredeki bineklerle sürekli etkileşim halindedir. Çevredeki dağların yüksek enerji akışından etkilenir. Avuç içi merkezinde yer alan kalbin ikincil çakrası olarak bildiğimiz şeyi oluşturan yüksek enerji akışı alır. Bu alan, Satürn ve Apollon tepelerine ve Apollon çizgisine geri yayılır ve onları, kişinin yaşamdaki başarıları talep etmesini sağlayan içsel saldırganlık enerjisiyle destekler. Kişinin hayatını değerlendirmesi ve iç huzuru getirmesi için ihtiyaç duyduğu destektir. Apollon Dağı'nın özelliklerini ve hayatın güzelliklerinden zevk alma, daha iyi bir hayat dileme, kişinin hayallerini, ihtiyaçlarını ve beklentilerini gerçekleştirme yeteneğini zenginleştirir.

Yeni doğmuş bir bebekten yaşlılığa kadar hayatın üstesinden gelmede doğrusal bir büyüme olmasına rağmen, en yüksek performans ve arzular



Şekil 30 Orta Mars Dağı.

başarılar genellikle genç yetişkinlik ve yetişkinlik yaşlarında ortaya çıkar. Bu yönler, Mars'ın ortasında, özellikle Satürn ve Apollon dağlarının hemen altında bulunan bölgede sunulur.

Orta Mars aynı zamanda yaşamın daha yüksek yönlerine giden kendini keşfetmenin köküdür. Büyüdükçe bencillik ve saldırganlıktan kendini keşfetmeye, güçlü azim, sabır ve iç bilgeliğe (aşağı Mars'ın tepesinden Orta Mars'a ve yukarı Mars'a kadar) gideriz. Sahip olduğumuz beklentilerin büyük bir kısmının kendi içimizde aranması gerektiğini fark etmeye başlarız. Bu nedenle, cevapları bulmak için içeriye dönüyoruz. Bu şekilde, saldırganlığın enerjisi içe doğru başka bir yön alarak kendini keşfetmeye, sabra ve içsel bilgeliğe götürür. Bu, büyüdükçe çoğumuza yansır. Mars'ın üç dağında kendini gösteren doğumdan yaşlılığa kademeli bir değişimdir.

Orta Mars aktif olduğunda, o bölgenin daha koyu/kırmızımsı bir rengi ve bu bölgede beklenenden biraz daha etli bir görünüm ile belirtilir. Kişinin manevi dünyada olduğu kadar yaşamın duygusal ve bilişsel yönlerinde de gelişme yeteneğine sahip olduğunu gösterir. O zaman kişi kendi hayatına da olumlu bir yaklaşım kurabilir, ancak bu binek (aslında düzlem) çok zayıf olduğunda, ki bu alanın soluk rengiyle belirtilir, o zaman kişinin hayal kırıklıklarına girmesi daha olasıdır. , depresyonlar ve öz değer ve öz saygı eksikliği.

Palm Therapy'nin Mars'ın dağlarındaki uyarılması açısından aslında sabit bir yer değil, çağımızla birlikte bir yolculuk söz konusudur. Duygusal ya da kronolojik yaş olup olmadığı bireye bağlıdır. Çoğu durumda, bu iki yönün bu bineklerde iki farklı yerde temsil edildiğini fark edebiliriz, bu da bizim genellikle kronolojik yaşımıza göre duygusal olarak büyümediğimizi gösterir.

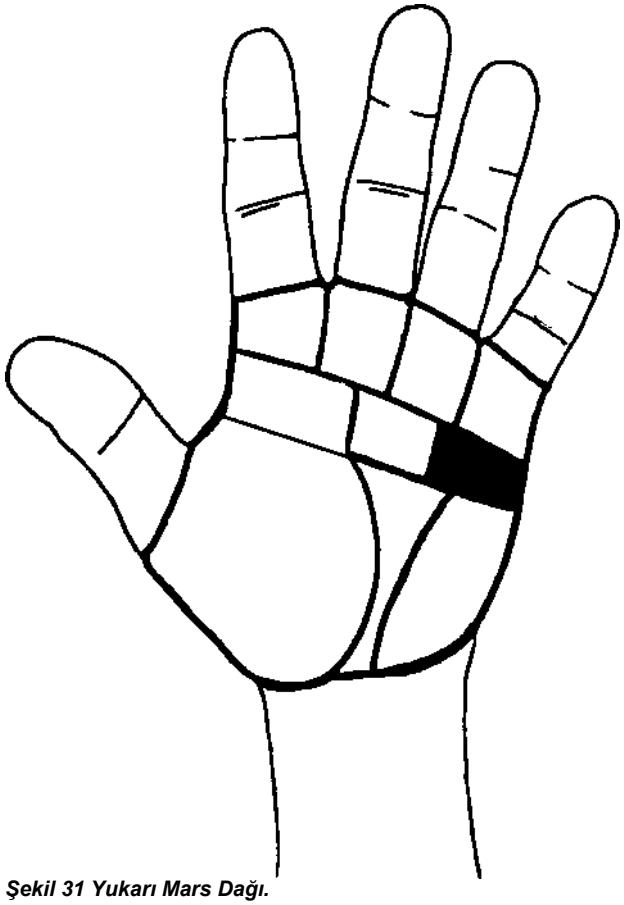
YUKARI MARS DAĞI

İçerideki çocuktan, burada ve şimdiden, beklenti, saldırganlık, başkalarını umursamama (çoğu durumda), arzular ve kendini keşfetme yaşam yolculuğu, Mars'ın alt ve orta dağlarından yukarı Mars'ın dağına doğru devam eder.

Yukarı Mars Dağı (Şek. 31), Merkür Dağı'nın altında bulunur. İyi geliştiğinde, bu binek içsel güç, acil durumlarda soğukkanlılık ve herhangi bir durumda düzgün ve bilgece yanıt verme özelliklerine sahiptir. Geleneksel olarak bu bineğin iç kaygının temsilcisi olarak görülmesi şaşırtıcı değildir.

Aşağı ve orta Mars'ın devamı olarak görebiliriz. Duygusal ilerleme veya büyüme, aşağı Mars'ta temsil edilen saldırganlıktan, yaşlandıkça dengelenmeye yönelik umutlara, dileklere ve tatmin arzusuna geçmek için gereklidir. Yukarı Mars'ın dağına yansıyan diğer niteliklerin daha aktif ve önemli hale gelmesini sağlar; direnme gücü, hayatı başkalarının bakış açısından anlama sabrı, zorlukları kabullenme, herhangi bir duruma bilgelik ve cesaretle tepki verme yeteneği, diplomatik beceriler, sakinlik ve arzu edilen iç huzuru ile. Bu nitelikler, yaşamın erken dönemlerinde kazanılabilse de, 40-45 yaş üstü olgun bir bireyin nitelikleri olma olasılığı daha yüksektir.

Ulnar tarafından, yukarı Mars'ın dağı olan sabrı ve cesareti, direnci ve yaşla birlikte gelen bilgeliği ile enerji sürekli akmaya devam ediyor. Enerji akışının iki ana yönüne ayrılır. Biri ulnar sınırından ellerin arkasından Dünya dağına doğru akar ve ardından Mars dağlarına geri döner. Şimdi bir alt akım haline gelen diğer kısım, merkeze doğru geriye doğru akar.



Şekil 31 Yukarı Mars Dağı.

tüm komşu dağlara yayılan bir enerji gücü oluşturan orta Mars'ın dağı.

Aşağı Mars'ın ısrarı ve yukarı Mars'ın bilgeliği, sabrı ve cesaretiyle her iki taraftan beslenen avuç içi merkezi, Apollo'nun başarıyı harekete geçirmesi için gereken enerjinin mükemmel bir gövdesi haline gelir. Neptün dağı (veya ovası) da gücünü bu merkeze doğru uzunlamasına bir enerji akışıyla ekler.

Doyum ve başarı kavramıyla ilgilenen birçok psikolojik teori vardır. Bugün, engellerin Avuç İçi Terapisi de dahil olmak üzere çeşitli şekillerde ortadan kaldırılabileceğine daha fazla ikna oldum. Kendimize, ailelerimize ve tüm insan ırkına sevgi ve bağlılıkla dolu daha başarılı bir hayat inşa edebiliriz ve etmeliyiz. Hiçbir farklılık gözetmeksizin tüm insanlara kardeş olarak bakmalıyız. Bunun aslında bizim evrim modelimiz ve insanlık için kolektif bir başarı olduğunu anlamamız gerekiyor. Hayatımızı yaşamanın ve gelecek nesillerin de bundan zevk almasına izin vermenin en iyi yolu bu.

Avuç içi merkezinde ve Apollon parmağı ve metakarpal boyunca temsil edilen enerji yolunun kullanılması bu yöne doğru güçlü bir etki sağlayabilir. Palmiye Terapisinin tüm konsepti ve amacı, benim görüşüme göre, insanlığın aydınlanma ve daha yüksek bir farkındalık da dahil olmak üzere yaşamın çeşitli seviyelerinde başarıya ulaşması için basit bir araç olarak kullanılmasıdır ve bu da evrim sürecinde yardımcı olacaktır.

VENÜS DAĞI

Venüs'ün tepesi (Şek. 32), başparmağın tabanı olan top oluşturan, avucun radyal tarafında yer alan büyük tepedir. Bu binek, kişinin hayatındaki hayati güçlerin veya chi'nin temsilcisidir.

Elimizin en büyüğü olan bu dağda yaşam kalitemiz, canlılığımız, sağlığımız, cinsel yaşamımız, duygusal empati ve kendimizi ve başkalarını hayatımıza kabul etme yeteneğimiz yansır. Bu açılardan Venüs Dağı'nın önemi diğerlerinden çok daha fazladır. Venüs dağı aynı zamanda vücudun ana enerji merkezlerinden biri olan birinci çakrayı da temsil eder. Bu binek üreme ve kendimizi ve başkalarını sevme yeteneği ile ilgilidir.

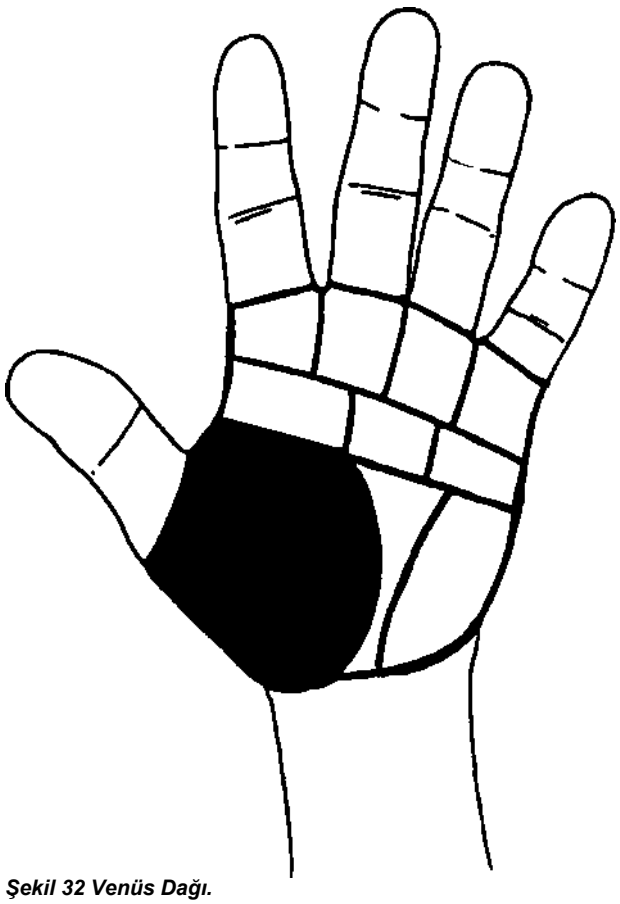
Avuç içindeki en büyük dağ olduğundan hayati yaşam enerjisi radyasyonunun kaynağıdır. Özelliklerini diğer dağlara yayar: yukarıya, aşağı Mars ve Jüpiter'in dağlarına, ayrıca avuç içi ulnar bölgesine, Neptün ve Ay'ın dağlarına doğru.

Venüs dağı, aşağı Mars ve Jüpiter'in dağlarının köküdür. Üçü de etkilerini Dünya'nın tepesinden ve uzunlamasına enerji akışından alıyor. Birlikte üç önemli yönü oluştururlar:

Fiziksel- Venüs Pratik- Aşağı Mars Zihinsel/Duygusal-Jüpiter.

İyi gelişmiş bir Venüs Dağı, pozitif, daha sağlıklı ve daha mutlu bir yaşam demektir. Tabii ki, diğer faktörler de önemlidir, ancak Venüs dağı elde ilk gözlemlenmesi gereken en önemli şeylerden biridir.

Bu montajın kalitesini belirlemek için rengini, viskozitesini ve boyutunu kontrol etmek gerekir. Çok kırmızı veya çok soluk, aşırı yang veya yin türleridir. İyi dengelenmiş bir bineğin pembe bir rengi vardır.



Şekil 32 Venüs Dağı.

renk, kırmızı renk ise yüksek tansiyonlu ateşli öfkenin bir göstergesi olabilir. Çok soluk veya şeffaf cilt (damarları görebileceğiniz cilt) son derece yin tipidir. Bu, düşük kan basıncını veya anemiyi ve/veya çok düşük canlılığı gösterebilir.

Yukarıda belirtildiği gibi, bu montajın boyutu da dikkate alınmalıdır. İyi gelişmiş bir ayak, radyalden ulnar tarafa doğru avuç içi genişliğinin yaklaşık yarısında ölçülür. Venüs Dağı bu boyuttan daha küçük olduğunda, güçlü bir Venüs Dağı'nın sıcaklığından, sevgisinden ve sağlığından yoksun küçük bir dağ olarak kabul edilir.

Bu bineğin bir diğer önemli yönü, onu çevreleyen yaşam çizgisidir (radyal uzunlamasına palmar kıvrım). Bu çizgi kesintisiz ve kaideyi başlangıç noktasından bileğe kadar daire içine alacak kadar uzun olmalıdır. Bu çizgi kırık veya eksik görünüyorsa, genellikle Venüs Dağı'nda temsil edilen canlılığın kaybının veya dengesizliğinin bir göstergesidir. Bu düşük canlılık ve dengesizlik genellikle duygusal veya fiziksel düzeyde yansıtılır ve bazı durumlarda tıbbi bir sorunu da gösterir.

Palm Therapy sayesinde artık bu bineğin boyutunu büyütebilirsiniz. Tenar eminens adı verilen kaslar bu bölgede bulunur ve başparmağın uygun şekilde çalıştırılmasıyla boyut ve kuvveti artabilir. Bu bineğin kaslarını geliştirerek aslında canlılığını ve radyasyonunu artıracak, bu şekilde tüm eli etkileyerek kişiliğinizi ve genel olarak refahınızı iyileştireceksiniz.

Elinizde herhangi bir ağrı veya rahatsızlık varsa, yaşınıza, cinsiyetinize, fiziksel durumunuza ve sahip olabileceğiniz herhangi bir tıbbi soruna göre uygun egzersizler için sağlık uzmanınıza danışmanız gerekir.

Egzersizlere ek olarak hafif dokunuşlu bir masaj ile bu bineğin yoğunluğunu hızlandırabilirsiniz. İlk üç parmağın ucuyla bineğin merkezine uygulanan saat yönünde bir hareket (yang enerjisi) kullanın; Bu bineğin tüm alanını kaplayana kadar döngüleri kademeli olarak artırın.

Bu bineğin canlılığını artırmanın bir başka yolu da yeni ve daha iyi bir yaşam çizgisi çizmek. Bu bineğin nasıl giderek daha güçlü hale geldiğini izleyin ve bu da daha iyi sağlık ve canlılığa yansıyabilir.

Hayatın her alanında olduğu gibi tek bir faktöre güvenemeyeceğinizi unutmamalısınız. Daha iyi sağlık, canlılık, duygusal denge ve başarıya sahip olmak için birbiriyle ilişkili ve birbiriyle etkileşim halinde olan birkaç yönü birleştirmeniz gerekecek. Palm Terapisini ne kadar iyi anlarsanız, bu kavramı o kadar iyi anlayacaksınız.

Venüs Dağı ile ilgili önemli olan bir diğer husus da beynin sol yarımküresinin ve beynin hayatın canlılığından sorumlu diğer bazı bölümlerinin temsilidir.

Beynin sol yarım küresi sözel becerileri, dili, analitik düşünmeyi, matematiksel becerileri, işleyiş biçiminin adım adım analizini ve daha küçük bir dereceye kadar sağ yarım küreye atfedilen sezgisel düşünme gibi becerileri temsil eder. yetenekler, müzikal beceriler, sözel olmayan beceriler, görselleştirme ve herhangi bir konuda ana noktayı hızlı ve içgörü ile yakalama.

Elimizdeki parmaklarla tabanlarını paylaşan çeşitli bineklerin (Jüpiter, Satürn, Apollon ve Merkür'ün binekleri) aynı zamanda ilişkili oldukları parmaklarla temsil edilen aynı özellikleri paylaşmaları ilginçtir. Bu şekilde, Venüs Dağı, irade gücünün yanı sıra, esas olarak beynin sol yarımküresinin faaliyeti olan hedeflere devam etmek için mantık, analitik düşünme ve karar verme yeteneğini temsil eden başparmağın temelidir. Bölüm 9'da başparmak).

Şimdi, Venüs dağı için, ilk bakışta empati, aşk, cinsiyet, canlılık vb. ile beynin sağ yarımküresinin özelliklerini daha çok temsil ediyor gibi görünüyor. Ama aslında diğer bineklerin paylaştığı şekilde göreceli parmaklarıyla benzer nitelikler, başparmağın tabanı olarak Venüs'ün dağı, başparmağınkilerle benzer özellikleri paylaşır. Aşkın, duygusal yakınlığın, canlılığın, cinsiyetin ve yaşam enerjisinin özellikleri başparmağın temsil ettiğinden (mantık, analitik düşünme ve irade) farklı olsa da, aslında insan zihninin bu daha gelişmiş özelliklerinin temelini oluştururlar. başparmak ve her iki yarım kürenin korteksinde.

Venüs dağı ve başparmağın sağ elde sol yarıküreyi, sol tarafta da yukarıda belirtilen sol yarıkürenin özelliklerini, ancak sağ yarıkürenin biraz hareketliliğini temsil ettiğini varsayabiliriz.

Son olarak, sağ ve sol yarımküreler arasında kesin özellikler ve işlevler olmadığını hatırlamalıyız. İlerleyen sayfalarda sözünü edeceğimiz Venüs dağı ile Ay dağı birlikte, her iki yarımkürenin iş birliği içinde fonksiyon paylaşımını göstermektedir. Her yarımkürenin bilimsel olarak bilinen temel faaliyetleri açıkça farklı olsa da, karşıt yarımkürenin bazı etkinlikleri de her bölümde temsil edilmektedir. Yine beynin çeşitli bölümleri arasındaki işbirliğini ortaya koyuyor.

Venüs Dağı aynı zamanda öfke, korku, depresyon, saldırganlık, neşe ve mutluluk gibi temel duygu ve hislerin merkezi olarak kabul edilen beynin limbik sisteminin özelliklerini ve işlevlerini de temsil eder.

Neyse ki, beyin ve zihin işlevlerine ilişkin mevcut bilgimiz, istilacı olmayan araçlarla (MRI, CT taraması ve diğerleri gibi) hızla artıyor. Bu araçlar, çalışırken beyin fonksiyonlarını izlememizi sağlar. Ancak yine de günümüz bilgisinde bilinmeyen faktörler bilinenlerden daha fazladır.

Hayatın kendisi, beynin sinir sisteminin arkasında ne olduğu, "ben" bilincinin ne olduğu, duygular, düşünceler, anılar, dilekler, ihtiyaçlar vs. soruları şimdiye kadar bilimsel olarak açıklanmadı.

Pek çok teori ve spekülasyon var (benimki de onlardan biri) ama henüz bilimin bildiği mutlak bir gerçeklik yok.

Bu konuya kitabın birinci ve ikinci bölümlerinde değinmiştim ama burada etkinlik ya da beyin söz konusu olduğunda bu konuyu gündeme getirmekte fayda var.

Canlı bir varlık olarak "ben" kimliğine sahip karmaşık zihnimiz sadece sinirler, nörotransmiterler, hormonlar ve kimyasallardan oluşan bir koleksiyon mu yoksa ruhumuz beyni tıpkı arabalarımızı veya diğer makinelerimizi kullandığımız gibi bir araç olarak mı kullanıyor?

Bilim, beynin belirli bir bölümünde bir hasar olduğunda işleyişin bozulduğunu bulmuştur, bu nedenle sonuç, spesifik işlevin aslında beynin işlev bozukluğu olan kısmı olduğudur. Bu sonuç mantıklıdır, ancak yine de beden/beyin fizyolojisinin arkasında zeki bir form olma olasılığını dikkate almamaktadır.

Eğer beyinde bir hasar veya arıza varsa ve zihin düzgün tepki vermiyorsa, bu hasar o uygunsuz faaliyetin kaynağına delil midir? Ya da tıpkı bir araba gibi motor mekaniğinde bir arıza olması şoför olmadığının ispatı mı? Ayrıca arabanın hareketinin tek işlevinin lastikler olduğu sonucuna varabilir miyiz ve eğer lastikler patlarsa, bu hareketin merkezi olduğu için araba hareket edemez demektir, bu aynı zamanda şoför olmadığı anlamına mı gelir?

Aynısı beyinde ve çeşitli vücut aktivitelerinde de oluyor. Çeşitli beyin fonksiyonlarının yerini ve çeşitli bineklerin mekanizmasını keşfetmenin ilk adımlarındayız, ancak beyni (ve bedeni) yaşam amacı için bir araç olarak kullanan daha yüksek bir zeka varsa, bunun hiçbir yolu yoktur. ona ulaşmanın veya mevcut bilimsel araçlarla ölçmenin bir yolu. (Bkz. El/Akıl/Ruh Bağlantısı, 1. Bölüm.

Her yaştan çeşitli dini ve ezoterik öğretiler, ruhun varlığını, ölüme yakın deneyimleri, beden dışı deneyimleri, reenkarnasyon fenomenini ve hipnoz veya trans yoluyla geri dönüşü kabul etti. Bu deliller ruhun varlığı fikrini desteklemektedir. Fiziksel bedenin bir parçası olarak beynin ve varoluşumuzun enerji seviyesinin bir parçası olarak zihnimizin faaliyetlerinin ruh tarafından koordine edildiğini ve yönetildiğini varsayabiliriz. Ayrıca, daha önce de belirttiğim gibi, ruhu tespit edecek araçlar geliştirildiğinde bilimin varlığını eninde sonunda keşfedeceğine inanıyorum. Bu konu hakkında daha fazla bilgiyi gelecek kitaplarımda okuyabilirsiniz: The Ultimate Prophecy (Birinci Kitap ve İkinci Kitap).

Şahsen, yaklaşık on dört yaşında ölüme yakın bir deneyim yaşadığım ve o zamandan beri birçok beden dışı deneyim yaşadığım için, ruhun bağımsız ama fiziksel bedene bağlı bir zeka olarak var olduğuna ikna oldum. Ölüm gerçekleştiğinde ruh, kozmik evrimin doğal bir süreci olarak bedeni terk eder.

Çin terminolojisinde yaşam enerjileri veya chi, elde ve daha spesifik olarak Venüs, Neptün ve Ay'ın dağlarında avuç içinde temsil edildiğinden, o zaman ruhun bazı özellikleri de orada temsil edilmelidir. Esas olarak avuç içi merkezinden enerji radyasyonunda kendini gösterir.

NEPTÜN DAĞI

Neptün Dağı (Şekil 33) iki büyük dağın arasında bulunur: Venüs Dağı ve Ay Dağı.

Bu binek, el falı terminolojisinde nispeten yenidir ve bazı falcılar tarafından pek kabul görmez. Diğerleri bu bineği bazı insanlarda var olan ama herkeste olmayan olarak görüyor.

Gördüğünüz gibi, Neptün Dağı birkaç dağla aynı sınırı paylaşıyor. Uzak sınırı, orta Mars'ın dağıdır. Radyal sınırı Venüs Dağı'dır; ulnar sınırı Ay Dağı'dır ve proksimal sınırı avuç içi (bilek) tabanıdır.

Venüs'ün tepesi çok genişse (avuç içi genişliğinin yarısından fazlası), o zaman Neptün için çok az yer vardır, ancak yine de avucun bileğe yakın alt proksimal kısmında yeterli alana sahiptir.

Ulnar tarafında Neptün, pek takdir edilmeyen bir başka büyük ve güçlü dağ olan Luna Dağı ile sınırını paylaşır. Venüs Dağı'nda olduğu gibi, Ay Dağı ne kadar genişse, Neptün için o kadar az alana izin verilir, ancak yine de Neptün veya Neptün düzlemi, boyutlarına ve faaliyetlerine rağmen bu iki büyük dağın arasında bulunur.

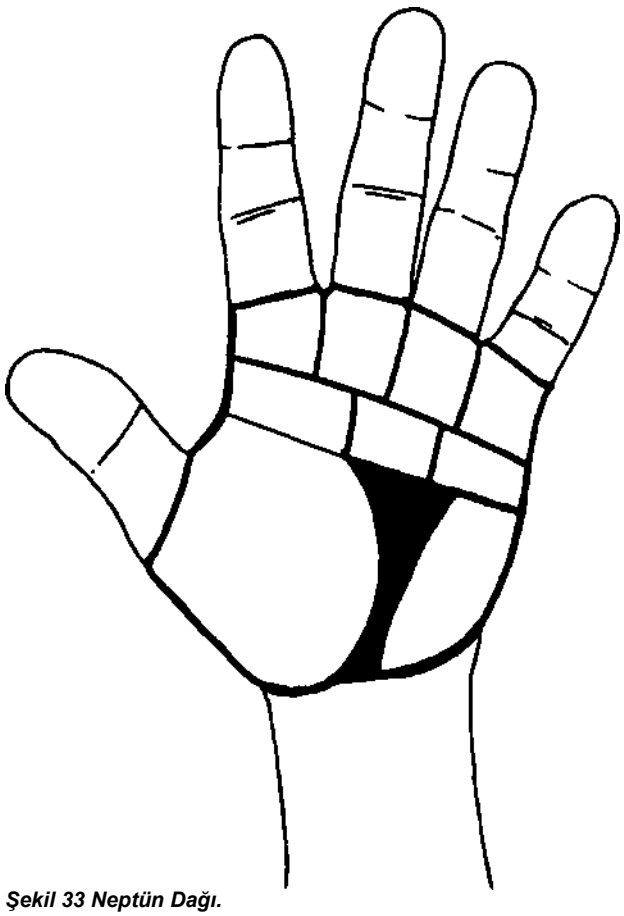
Neptün, kişinin içindeki iyileştirici güçlerin köküdür. Canlılığıyla, hayata ve başkalarına olan sevgisiyle Venüs Dağı'nın radyasyonundan beslenir. Aynı zamanda, bilinçaltının en derin kısımlarıyla Ay Dağı'nın radyasyonundan, hayal gücünden ve içsel ezoterik yaşamın enerjisinden de enerji akışı alır; Luna dağında temsil edilir. (Bu, el falı üzerine gelecek kitabımızda tartışılacaktır.)

Bu etki ile Neptün, içimizdeki iyileştirici gücün kaynağı olan pratik ezoterik enerjiyi yaratan fiziksel ve ruhsal güçlerle iyi dengelenmiş içsel güçler için bir koltuk haline gelir. Hepimiz kendimizi ve başkalarını iyileştirmek için bu kozmik evrensel güce bir dereceye kadar sahibiz ve uygun eğitimle etkili şifacılar olabiliriz. (Bu enerjiler iyi kullanılırsa, o kişinin ve genel olarak insanlığın yararınadır. Kendine veya başkalarına yardım edecek şekilde uygun şekilde kullanılmazsa, kesinlikle tavsiye edilmeyen olumsuz bir enerji olur. Bu enerji olumsuz kullanıldığında karmik bir şekilde kullanıcısına karşı dönme eğilimi gösterir.)

Bu bineğin enerjisini şifa için, daha güçlü bir bağışıklık sistemi için, duygusal denge için, orta Mars ve Apollon bineklerinin güçlendirilmesi için nasıl kullanılacağı ise bambaşka bir hikaye. Bu, chi-gong (veya qigong) ustaları, chi'nin Çinli ustaları ve Hindistan'ın bilgeleri dahil olmak üzere dünya çapında bazı şifacı okült grupların nesilden nesile aktardığı birçok sırdan biridir. Çakraların aktivasyonunda, tüm vücutta enerji akışında, omurga boyunca kundalini yolunun açılmasında ve Neptün dağına enerji akışının artmasında rol oynar. Bilinçaltını bu enerjiyi yoğunlaştırmaya odaklamayı amaçlayan bazı ritüeller de yapılır.

İyileştirici ve dengeleyici enerjinin kaynağı olarak Neptün dağı, çeşitli şekillerde uyarılabilir ve güçlendirilebilir, özellikle özel egzersizler, meditasyonlar ve zihnin bu dağın enerjisini yoğunlaştırmaya odaklanması yoluyla.

Palm Terapisi bakış açısından, artırmak için



Şekil 33 Neptün Dağı.

Neptün dağının yoğunluğu, önce Venüs ve Ay (Ay) dağlarının yoğunluğunu arttırmalı ve zihinsel olarak dengelenmelisiniz (bkz. Bölüm Dört: "Avuç İçi Terapisi Uygulaması"). Ardından her gün Neptün Dağı'nın merkezine saat yönünün tersine hareketlerle hafif bir masaj yaparak her iki avuç içine uygulayın. 4-6 ay boyunca yapın (durumunuzun diğer faktörlerine bağlı olarak). İyileştirme güçlerinin radyasyonunu geliştirmek daha uzun veya daha kısa bir süre alabilir. Unutmayın, Neptün'ün şifa enerjisini artırmak için, diyetinizi minimum hayvansal proteinle veya hiç hayvansal protein içermeden dengelemelisiniz (bir beslenme uzmanına danışın) ve uygun meditasyonla ve şifa enerjisinin içeriden yayılmasına odaklanarak enerjilerinize yardımcı olmalısınız. On beş dakika boyunca günde iki kez meditasyon yapın.

ÖNEMLİ: Bu egzersizlerle herhangi bir olumsuz tepki fark ederseniz, egzersizleri hemen bırakın ve IPTA tarafından onaylanmış kalifiye bir Avuç İçi Terapistine danışın. Bunun olmasının birkaç nedeni olabilir:

1. Kötü ve olumsuz ruh hali.
2. Başkaları üzerinde güç elde etme arzusu.
3. Kötü sağlık durumu veya Venüs dağının düşük enerjisi veya yoğunluğu.
4. Diğerleri sizi bilginiz olmadan kullanıyor veya kendi Neptün enerjilerini olumsuz yönde kullanıyor. Bazı tarikatlarda, diğer gruplarda veya bilinçaltında başkalarının enerjilerini arayan bir kişinin yanında olabilir.
5. Alkol gibi bazı ilaçların kullanılması bu bineğin enerjisini arttırırken.
6. Ay Dağı (yüksek enerji) ve Venüs Dağı (düşük enerji) arasındaki dengesizlik
7. Başka nedenler de olabilir, ancak bunlar bu bölümün kapsamında değildir.

Neptün Dağı, kendimizi dengeleyecek ve iyileştirecek güce veya enerjiye sahiptir. Kişinin vücudundaki pratik şifa etkinliğidir. Bu nedenle herhangi bir kronik hastalıkta Venüs, Neptün ve Ay bineklerini içeren el tabanının güçlendirilmesi son derece önemlidir. Palm Therapy'nin stimülasyonu kullanılıyorsa, kendi kendini iyileştirmenin merkezi yin enerjisi olan Neptün'de olmasına rağmen, hareket üç ayağın her birinde saat yönünde (yang enerjisi) olmalıdır. Ay ve Neptün bineklerinde yang enerjisiyle başlayın, ardından saat yönünün tersine stimülasyon (yin enerjisi) ile devam edin.

Neptün enerjisi dünyasına girmek ve özellikleri, bu binekle ilişkili birçok ezoterik tezahür nedeniyle büyüleyicidir. Her biri, Avuç İçi Terapisi yardımıyla bu bölge ve elin diğer bölümleri aracılığıyla geliştirilebilir ve uyandırılabilir.

Bu dağda şifa enerjisini ezoterik olarak tanımlamış olmama rağmen, bu enerjilerin mükemmel bir bilimsel açıklaması olduğuna ikna oldum. Bu enerjiler, araştırmacılar tarafından şimdiye kadar anlaşılmamış veya keşfedilmemiş bazı fiziksel özelliklere sahiptir ve bu nedenle onlara ezoterik veya okült olarak atıfta bulunuyoruz. Ancak bir kez keşfedildiklerinde, başka bir enerji kaynağı olarak kategorize edilecekler. Bu fenomeni anlasanız da anlamasanız da, bu şifa enerjisi binlerce yıl boyunca tüm dünyada iyi bir şekilde belgelendi ve bir bakıma onun gerçek varlığını ve tezahürünü kanıtladı.

AY DAĞI

Ay/Ay dağı (Şek. 34), avucun ulnar proksimal bölgesinde bulunur.

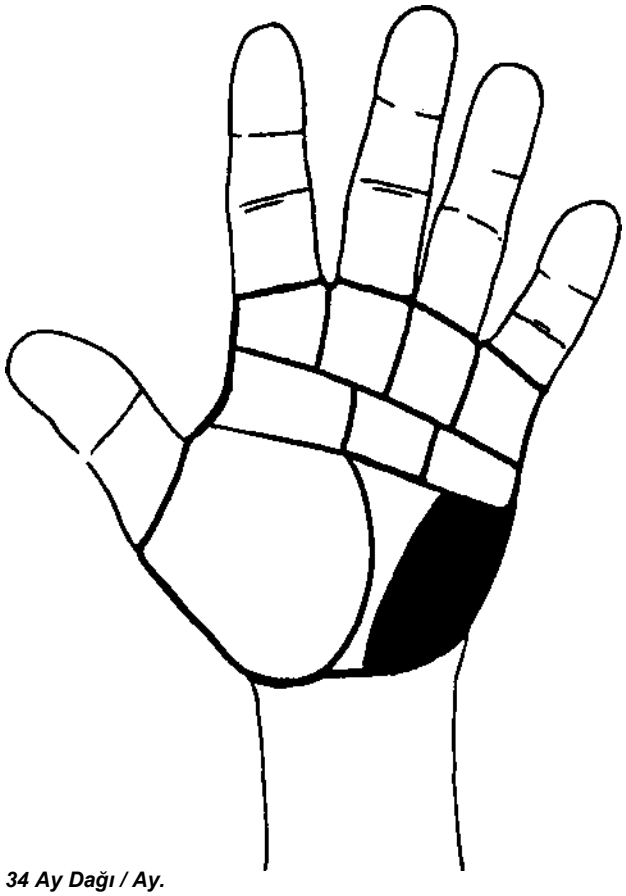
Luna, elimizdeki en güçlü etkilerden biridir. Kendi kendini iyileştirme yeridir ve bu nedenle Neptün Dağı için ana şifa enerji kaynaklarından biridir. Aynı zamanda, olumlu ya da olumsuz yönlerinde, sağlık ya da hastalıkta genel fiziksel koşulların merkezidir.

Ay, içsel bilginin, ihtiyaçların ve duyguların temsili bölgesi olan bilinçaltı için radyasyon merkezidir. Ay aynı zamanda hayal gücünün, sezginin, basiretin merkezidir - pasif ezoterik güçlerin ve yeteneklerin merkezi. Bu binek, yukarı Mars ve Merkür'ün dağları için kaynak enerji görevi görür.

Ay Dağı, yaşamın, doğanın, güzelliğin, sanatın ve duyguların daha derin bir anlamı için sezgisel içgörü ile Apollon Dağı'nı etkiler. (Yukarı Mars'ın yukarı doğru Merkür ve Apollon'a da yayıldığını unutmayın.)

Ay Dağı'nın özelliklerini gözlemleyerek, bu dağın esas olarak beynin sağ yarımküresini temsil ettiği ortaya çıkıyor - sözlü olmayan beceriler, hayal gücü ve yaratıcılık.

Özellikleri ve tezahürleriyle Ay Dağı, bağışıklık sistemini, beden ve zihnin kendi kendini iyileştirmesini, beden ve ruh arasındaki bağlantıyı ve doğası gereği daha ezoterik olan diğer yönleri temsil eder.



34 Ay Dağı / Ay.

Ay dağı her iki elde de temsil ediliyorsa, o zaman esas olarak bir yarım küre ve onun becerileri ile nasıl ilişki kurabiliriz diye sorabilirsiniz. Her iki avuç içi de aynı Ay Dağı yorumuna sahip mi? (Aynı sorular beynin sol tarafını temsil eden Venüs için de geçerlidir.)

Bu tür soruları yanıtlamak için bir süre beynin iki yarım küresinin mekanizmasını, ellerle fizyolojik bağlantılarını ve faaliyetlerini inceleyelim. Venüs Dağı'nı ele aldığımızda beynin yarım kürelerinden zaten bahsetmiştik, ancak bu konuyu daha fazla tartışalım.

Beyin sağ yarım küre ve sol yarım küre olarak adlandırılan iki kısma ayrılır. Anatomik olarak benzer görünseler de farklı bilgi, beceri ve işlevleri şu şekilde işlerler ve depolarlar:

Beynin sol yarımküresisinir sistemi aracılığıyla sağ ele bağlanır. Yıllar boyunca çeşitli çalışmalarda belgelendiği gibi, sol yarımküre yaşamın mantıksal kısmından sorumludur. Beynin bu kısmı analitik düşünme, mantıksal problem çözme, dil merkezi, konuşma ve sözel beceriler, matematik becerileri, düzen ve adım adım düşünme merkezidir.

Beynin sağ yarımküresisinir sistemi aracılığıyla sol ele bağlanır. Sağ yarımkürenin temel sorumlulukları sözel olmayan beceriler, çeşitli yönleriyle hayal gücü ve sezgisel düşünmedir. Beynin bu kısmı, içgörü ve sezgi yoluyla sorunları çözer. Müzik ve sanatın tadını çıkarmak için açıktır. Şekilleri tanıyan kısımdır. Güzelliği sever ve kişinin bir hikaye, kitap ya da gerçek hayattaki mesajı ya da ana fikri kavramasını sağlar.

Ay'ın özelliklerinin çoğunun sağ yarımkürede temsil edilenlere benzer olduğunu görebiliriz. Ve Venüs'ün (ve irade gücü ve mantığıyla başparmağın) temel özellikleri, beynin sol yarıküresi tarafından temsil edilenlere benzer.

Geleneksel el falığında, avucun üst kısmı ve parmaklarınki zihinsel aktiviteyi temsil eder. Yine de avucun tamamının beyni/zihni ve onun çeşitli faaliyetlerini temsil ettiğini unutmamalıyız.

Unutulmaması gereken bir diğer nokta: Venüs Dağı ile ilgili olarak bahsedildiği gibi, zihnin çeşitli işlevlerinin beynin sağ ve sol taraflarında temsili net değildir. Yarımkürelerin her birinde, başlangıçta karşıt yarımkürede temsil edilen bazı zihinsel faaliyetler vardır. Örneğin sözel beceriler, gramer ve mantıklı konuşma sol yarım kürenin işlevleridir, ancak bu beceriler daha az ölçüde sağ yarım kürede görülebilir. Sezgisel beceriler genellikle sağ yarıkürenin işlevleri olarak temsil edilir, ancak daha az derecede sol yarıkürenin aktivitelerinde de temsil edilir.

Benim kişisel görüşüme göre, her bir yarımküre yalnızca başlangıçta zihinsel faaliyetleri olduğu anlaşılan şeyler içinde faaliyet göstermekle kalmaz, aynı zamanda her biri, aşağıdaki gibi, içinde farklı faaliyet katmanları bulunan hayali bir soğan gibi çalışır:

Analitik becerileri ile sol yarımküre, ana dış aktivite katmanıdır. Bunun altında, karşı yarımkürenin daha küçük bir faaliyet bölümü vardır. Yine de, bu katmanın altında, çok daha az etkinliğe sahip başka bir analitik beceri katmanı vardır. Bunun altında, «sezgisel etkinliğin ana katmanı vb. Beynin/zihnin bu şekilde çalışmasının mantığını açıklayan bu hipotezin birçok nedeni vardır. Biz Palmiye Terapistleri için her iki eldeki binekler arasındaki karşılıklı bağlantıyı ve karşılıklı ilişkileri açıklayacaktır.. Bu durumda Venüs Dağı'ndan Neptün Dağı üzerinden Ay Dağı'na ilişki ve enerji geçişidir ve tabii ki aynı zamanda yukarıya, Mars'ın üç dağına ve Jüpiter, Satürn, Apollon ve Merkür'ün dağlarına.

Bu nedenle, Venüs Dağı'nda, her iki elde, başparmakta da bulunan Ay'ın bazı temsilleri vardır. Ay Dağı'nda, şimdi Ay'ın iyileştirici güçlerini ve bu dağdaki bağışıklık sisteminin temsilini açıklayacak olan Venüs Dağı'nın bazı temsilleri vardır. Alerjilerin ve çeşitli hastalıkların varlığı, bir bakıma Venüs bineğinin duygusal yönlerini temsil eden Ay'da da ortaya çıkacaktır.

Ay Dağı üzerinde çalışmak son derece önemlidir, çünkü birçok sorun ve hastalık, bu dağın yanı sıra Plüton Dağı'nın Venüs Dağı ile birlikte özel uyarımının yardımıyla hafifletilebilir. Ay bineğinin her iki elde saat yönünün tersine uyarılmasıyla zihinsel blokajlar ve travmalar da hafifletilebilir.

PALMİNİN ULNAR SINIRINDAKİ YENİ BÖLGELERE GİRİŞ: HAYATIMIZDAKİ KAÇINILMAZ EKLEYİCİ/BAĞLANTI KALIPLARI.

Elin en dıştaki ulnar sınırı, hayatımızda sahip olduğumuz etkileri ve ihtiyaçları temsil eder. Bu ihtiyaçların bir kısmı, fetüsün anne karnındaki doğum öncesi döneminden itibaren ortaya çıkar. Bağımlı hale gelerek veya bunlara artan veya düzenli bir şekilde alışarak, yaşamın kaçınılmaz bir parçası olan ve insan ırkı olarak hayatta kalmamızla ilgili olan bağlanma veya bağımlılık kalıpları geliştiririz.

Bağımlılıklar ve bağlılıklar, insan olarak yaşamlarımızı düzenlemek ve dengelemek için kullandığımız araçlardır. Bu araçlar, çeşitli düzeylerde ihtiyaçlarımıza uyarlamamızdır. Düzenli ve istikrarlı oldukları sürece olumlu olabilirler (doğaları gereği zehirli veya kalıpları gereği yıkıcı olmadıkları sürece). Ancak aşırı derecede artan talepler haline gelip kişinin hayatının dengesini değiştirdiklerinde, olumsuz bağımlılık yapan kalıplara dönüşürler.

Bağımlılıkların varlığımızın normal, doğal bir parçası olduğu fikrini ilk başta kabul etmek zordur. Ancak yaşam kalıplarımızı çok dikkatli bir şekilde gözlemlersek, bu kalıpları kendimizde ve başkalarında tanıyabiliriz.

Bu kalıplar veya ihtiyaçlar, üç dünya veya üç varoluş düzeyi olarak sınıflandırılabilir ve elin en dış ulnar tarafında, küçük parmağın taban kıvrımından/çizgisinden başlayarak birbiri altında yer alan üç dağ ile temsil edilir. ve bileklik/bilekliklerle biten, onlara isim verdim:

Yukarı Uranüs Dağı Alt Uranüs Dağı Plüton Dağı

Bu bineklerdeki enine çizgiler, yaşam boyunca edinebileceğimiz çeşitli bağımlılık/bağlanma kalıplarının temsilcileridir (Şekil 35).

Hepimiz, varoluşun çeşitli düzeylerinde belirli bir dereceye kadar bazı bağımlılık veya bağlanma kalıpları geliştiririz. Bazılarını gözden geçirelim:

Duygusal/Ruhsal:üst Uranüs dağında temsil edilir, eş, erkek/kız arkadaş, daha yüksek ruhsal varlık, Tanrı, yaratıcı vb. gibi başkalarına sevgi ve bağlılığı içerir.

Bilişsel davranışsal:Aşağı Uranüs Dağı'nda temsil edilen, çalışmaya, çalışmaya, dini faaliyetlere, spor faaliyetlerine, TV seyretmeye, gazete okumaya ve düzenli olarak takip edilen diğer rutinlere bağlılık veya bağımlılık içerir.

Fiziksel kimyasal(Madde): Pluto dağında temsil edilen alkol, nikotin, kahve, çeşitli yiyecek ve içecekler, ilaçlar, ilaçlar vb. gibi bir maddeye bağlılık veya bağımlılık içerir. Aşırı kullanımları alerjiye, kimyasal hassasiyete, bağışıklık hastalıklarına neden olabilir. veya otoimmün hastalıklar ve psikosomatik bozukluklar. Başka herhangi bir hastalık veya duygusal bozuklukla da ilişkili olabilir.

Bu üç bağlanma seviyesi, dikkatle kontrol edilirse, tıp mesleği tarafından tanımlandığı şekliyle bir bağımlılığın birçok özelliğine sahip gibi görünmektedir: bir maddeye veya bir aktiviteye fiziksel veya psikolojik (veya her ikisi birden) bağımlılık ve bunu artan bir şekilde kullanma eğilimi devam etmek ve ilk sonuçları almak için tutarlar. Geri çekilme, fiziksel veya zihinsel acıya veya strese neden olabilir.

Genellikle, bu bağlanma veya bağımlılık düzeylerinden birine doğru bir eğilim vardır. Renk, göreceli boyut ve enine çizgileri bakımından baskın olan dağ tarafından avuç içine yansıtılır. Diğer ikisi daha sonra daha az aktif hale gelir.

Bağlanma veya bağımlılık kalıpları hayatımızın bir parçası olduğu için, bireye zarar vermeden onları ortadan kaldıramayız. Hepimiz için hayatta kalmanın en temel ihtiyaçlarını oluştururlar. Ancak aşırı derecede dengesiz hale geldiklerinde, negatif bağımlılık kalıpları veya bugün onlara verdiğimiz adla bağımlılık haline gelirler. Bu durumda onları olumlu olanlarla değiştirmemiz gerekiyor.

İster pozitif ister negatif olsun, bağımlılıklarımızın veya bağlanma kalıplarımızın kalitesi, bu kalıpları iyileştirme veya değiştirme ihtiyacını belirleyecektir. Palm Terapistinin bakış açısından, Pluto'dan gelen bağımlılık kalıplarını alt Uranüs'e veya üst Uranüs bineklerine yönlendirin.

Şekil 35 Elin ulnar tarafındaki enine çizgiler; bağımlılık/bağlanma örüntülerinin hayatımızdaki temsilcileri.

Bu kavramı anlamak, örneğin uyuşturucu, alkol veya kumar bağımlılıklarının çözümünün onlardan kaçınmaya karar vermek değil, yaşamlarımız için yıkıcı olan bir bağımlılığı daha olumlu bir bağımlılıkla değiştirmek olduğunu anlamamızı sağlar.

Adsız Alkolikler (AA), On İki Adımda, bu bağımlılık modelini daha yüksek nitelikteki olumlu olanlarla değiştirerek alkol bağımlılığına bir çözüm getiriyor.

Hayatımızdaki bağımlılık/bağlanma örüntülerini değerlendirirken, ben-merkezci odak noktasından çevremize olan sevgi, bağlılık, uyum ve bağlanmaya kadar tüm yönleriyle bakmalıyız. Avuç içi Terapisi açısından, kişinin evrimi Dünya dağından veya daha öncesinden, bağlılıkları, sevgiyi, bağlılığı (üst Uranüs) düzenli yaşam kalıplarına (alt Uranüs) ve bir maddeye fiziksel/kimyasal bağlılıklar veya bağımlılıklar (Pluto).

Bir tarafta Merkür, yukarı Mars ve Ay dağları ile diğer tarafta yukarı Uranüs, aşağı Uranüs ve Plüton dağları arasındaki sınır çizgisi belirsizdir. Yandan gözlem yaparken ulnar sınırı boyunca hayali bir çizgi çizmemiz gerekiyor. Ardından, avuç içi düz önümüzdeyken avucun ulnar kenarına bakarak başka bir hayali çizgi çizin. Bu iki hayali çizgi arasındaki orta çizgi, iki dağ grubu arasındaki sınır, yani Merkür ile yukarı Uranüs arasındaki sınır, ayrıca aşağı Uranüs ile yukarı Mars arasındaki sınır ve Ay dağı ile dağ arasındaki sınır olacaktır. Plüton'un.

Artık elin en dış ulnar tarafındaki üç ayağın geniş bir görüntüsünü elde ettiğinize göre, her birini daha derinlemesine tartışalım.

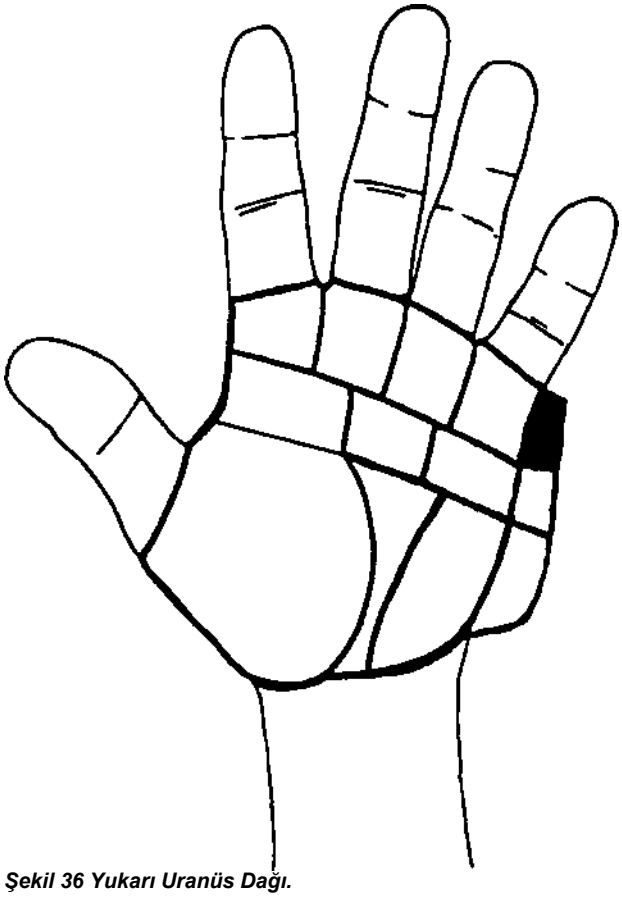
ÜST URANÜS DAĞI

Üst Uranüs'ün tepesi (Şek. 36), avucun ulnar sınırında bulunur. Merkür parmağının taban kıvrımı/çizgisi üst sınırıdır; kalp çizgisinin sonu, alt sınırıdır. Bu nedenle, yukarı Uranüs dağı Merkür dağı ve aşağı Uranüs dağı ile sınır komşusudur diyebiliriz. En dış sınırı dermatogliflerin sonuna kadar uzanır.

Uranüs'ün dağı, başkalarına duygusal bağları temsil eder. Bu tür bağlılıklara sevgi, dostluk veya duygusal bağ diyoruz. Aslında, gerçek bir aşk ilişkisine bakarsak, bir bağımlılığın özelliklerinin çoğuna sahiptir. Başlangıçta, kendimizi harika ve coşkulu hissetmemizi sağlar. Gerçek bir aşkta dünyanın geri kalanı ikincil görünür. Sevdiklerimiz için neredeyse her şeyi yapabiliriz. Zaman geçtikçe, başlangıçtaki aynı ilk duyguları korumak için daha fazla uyarana ihtiyacımız var. Bağımlılıktan vazgeçme dönemi çok acı vericidir. Aşktan olduğu gibi. Sevilen birinden veya önemli bir bağlanma figüründen ayrılmanın ardından yaşanan keder veya duygusal acı, kişinin yaşayabileceği en kötü duygulardan biri olabilir.

Bağımlılığın ve duygusal bağlılığın tüm unsurları üst Uranüs Dağı'nda temsil edilir. Kendi başına üst Uranüs Dağı iyi gelişmiş olabilir ve elin yanından belirgin olabilir. Elin tarafı genişse (kalın el), evlilik olarak sınıflandırılan duygusal bağlanma çizgileri aslında elin arkasına daha yakın başlar ve Merkür Dağı'na doğru enine çizgiler olarak devam eder.

Kalp çizgisinin hemen üzerindeki yerleşim, genç yaştaki bağlanmayı ve küçük parmağın bazal kıvrımına/çizgisine daha yakın olan enine çizgi/çizgiler, yaşlılıkta yaklaşık 90-100 yaşına kadar olan bağlanmayı temsil eder.



Şekil 36 Yukarı Uranüs Dağı.

Üst Uranüs'ün dağı iyi geliştiğinde, kişinin evliliğe ve tam bağlara veya istikrarlı bir temelde bağa yol açan duygusal bir bağlanma veya bağımlılığa yönelik eğiliminin güçlü olduğunu gösterir. Esas olarak eş, erkek/kız arkadaş ile ilişkilendirilir, ancak aynı zamanda kişinin manevi bağlılığını ve manevi bir güce/ezoterik inanca olan sevgisini de temsil edebilir.

Daha yüksek bir güce/Tanrı'ya adanma yeteneği bu binekte görülür. Adanmışlık, bir ortaklığın parçası olarak manevi bir inanç biçimini alır. El açısından bakıldığında, manevi değerlere bu tür bir bağlılık aynı zamanda bir bağımlılık modelidir. Bu nedenle, bu geniş kavramda bir bağımlılık veya bağlanma, olumsuz bir yönden çok daha fazlasıdır. Herhangi bir değiştirme veya değişikliğe ihtiyaç duymadan şimdiye kadar deneyimlenen en iyisi olabilir. Olumlu bir bağımlılık olarak değerlendirebiliriz. Hayatın anlamını arayanlar için mükemmel bir çözüm olabilir. Sevgi ve bağlılık, insan ırkının ulaşabileceği en yüksek duygular olabilir. Eşimize, çocuklarımıza, ortaklarımıza, arkadaşlarımıza, insanlığa duyduğumuz sevgi ve bağlılık olabileceği gibi, Yaratıcı olan Allah'a, örgütlü bir dine, bir tarikata veya herhangi bir gruba olan sevgi ve bağlılık gibi daha manevi bir sevgi olabilir.

O halde eş sevgisi ile Tanrı sevgisi veya yerleşik bir din/grup sevgisinin temsili işaretleri arasında nasıl ayrım yapabiliriz?

Bu dağın üzerindeki enine çizgiler genellikle eşi ya da sevdiklerini temsil ederken, Merkür'ün parmağını Apollon'un parmağına doğru uzattığımızda görülen minik uzunlamasına çizgiler, herhangi bir ayinlere fiilen katılmadan ya da vermeksizin ruhsal sevgi ve bağlılığın temsilcileridir. Ancak, bağış veya çalışma gibi herhangi bir verme modeli, ruhsal bağlılıkla ilgiliyse, bu dağda enine çizgiler olarak da görünecektir. Çizgiler ne kadar güçlüyse, bu duygusal veya ruhsal bağlantıların kalitesi de o kadar güçlüdür.

Bu konuyla ilgili uzun bir çalışmadan sonra, bana öyle geliyor ki, varoluşun üç seviyesindeki tüm bağımlılıklar veya takıntılar doğaldır ve sağlıklı yaşamımızın bir parçasıdır. Evet, bunlar arasında fiziksel bağımlılıklar da var. Bu konuyu daha derinden anlamalıyız. Bağlanmak veya bağımlı olmak insan olarak doğamızda var; soru ne için? Dengeleyici bir etkiye sahip olan ve aslında sağlıklı bir yaşam sürdürmemize yardımcı olan düzenli, uzun süreli bir ilişki mi yoksa istikrardan daha fazla soruna yol açabilecek, bireyin duygusal dengesinin zayıflamasına yol açabilecek geçici, kısa bir ilişki mi?

Üst Uranüs Dağı'ndaki Merkür Dağı'na doğru uzanan evlilik/bağlanma çizgileri, evlilik/duygusal bağların kalitesini temsil eder. Bu satırların her biritek bir duygusal bağa içerler. Çizginin yeri bu ilişkinin dönemini gösterir. Merkür dağında yatay bir düz çizgide biten güçlü, açıkça işaretlenmiş bir çizgi, güçlü bir duygusal bağlılığı ifade eder. Gözlenen çizgi zayıfsa ve kalp çizgisine doğru aşağı doğru dönüyorsa, zayıf veya negatif bir ilişkiyi tanımlar. Biorhythm'in (bkz. Bölüm 19) iki kişi arasındaki uyumluluğun bir ölçüsü olarak kullanılması, bu ilişkinin kalitesinin değerlendirilmesine başka bir boyut ekleyebilir.

Üst Uranüs'ün bineği, temel ve kare el tiplerinde genellikle daha kalın ve iyi gelişmiştir, en küçük binek ise genellikle psişik el veya konik el gibi ince bir elde görünür. İlişkide başkalarına bağlılık ve başkalarına özen gösterme nitelikleri, kişinin sahip olmak istediği duygusal bağımlılığı güvence altına almanın bir yoludur.

Gözlemlerime göre, temel ellere sahip bireyler diğerlerinden daha istikrarlı bir evliliğe veya ilişkiye sahip olma eğilimindeyken, psişik ellere sahip olanların çoğu

diğerlerinden daha kısa bir ilişkiye sahip olmak. Tabii ki, ek nitelikler de dikkate alınmalıdır, ancak bu örnekler, üst Uranüs'ün gelişmiş veya az gelişmiş bir dağının noktasını göstermektedir.

Kalp çizgisinin bitişi, üst Uranüs dağının alt sınırındadır. Alt Uranüs bineği ile karşılaştırıldığında bu bineğin uzunluğunu belirleyecektir. Merkür parmağının taban kıvrımı ile kalp çizgisi arasındaki boşluk ne kadar geniş olursa, üst Uranüs bineğinin etkisi o kadar güçlü olur - başkalarına veya daha yüksek güçlere karşı daha güçlü ruhsal/duygusal bağlar.

Uranüs, astrolojide ezoterik ve okült etkiye sahip bir gezegen olarak kabul edilir. Ellerde benzer. Elin bu kısmındaki mistik etki, esas olarak sevgi ve duygusal ya da ruhsal yüksek duygulara bağlılık alanındadır; bu dağın hemen altında görünen alt Uranüs dağı rutinleri, pratik ritüelleri ve faaliyetleri temsil eder, ancak elin değil. Neptün ve Ay'ın dağlarında temsil edilen mistik beceriler veya yetenekler.

Üst Uranüs tipi bağımlılık, en yüksek bağımlılık şekli, sevgi ve bağlılık özellikleri daha iyi bir insanlık türüne doğru evrimin araçları olabilecek pozitif olanıdır. Bu bineği güçlendirip artırmalı mıyız? Birden fazla cevabı olan, her bireyin kendisi için cevaplaması gereken felsefi bir sorudur.

Profesyonel bir Avuç İçi Terapisti olmadığınız ve ne yaptığınızı bilmediğiniz sürece, ASLA üst Uranüs dağını uyarmadığınız sürece, bu dağda kişinin davranış kalıplarının tarzını değiştirebilecek veya etkileyebilecek birçok çıkarım ve sistem olduğunu UNUTMAYIN.

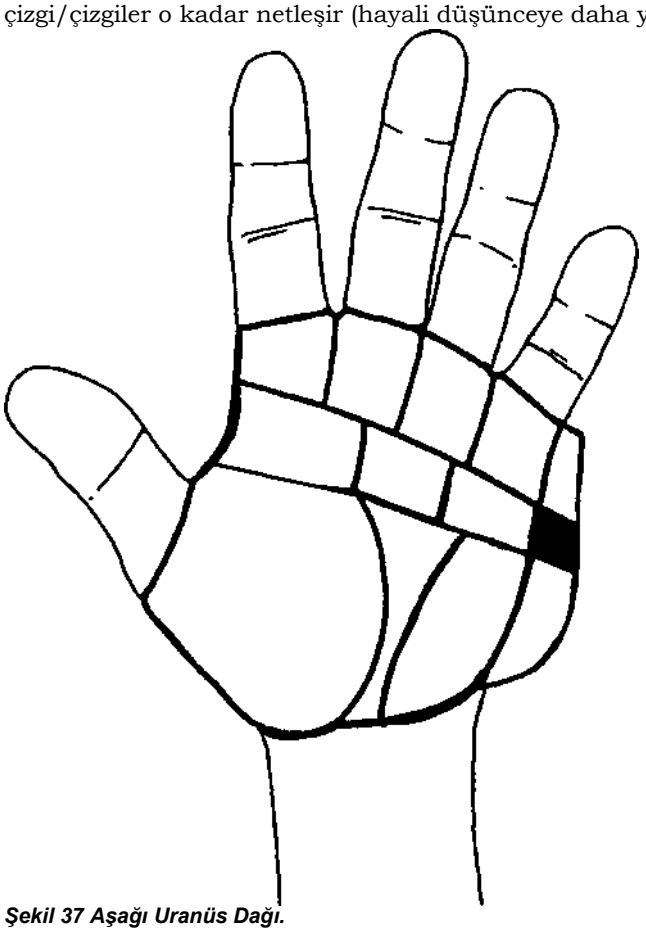
ALT URANÜS DAĞI

Alt Uranüs'ün tepesi (Şekil 37), üst Uranüs'ün tepesinin ve kalp çizgisinin hemen altında bulunur. Kalp çizgisinin devamı veya üst Uranüs'ün dağı bu dağın üst sınırı, baş çizgisinin (düz bir çizgide) hayali devamı veya Plüton dağı alt sınırı diyebiliriz. Yukarı Mars dağı onun iç sınırıdır ve avuç içi dış tarafındaki dermatogliflerin sonu en dıştaki sınırdır.

Bu dağ, bireyin bir fikre, bir inanç sistemine veya dini bir faaliyete, belirli davranış kalıplarına, ritüellere, işe, ders çalışmaya, spora, sosyal aktiviteye, TV izlemeye, video oyunlarına ve diğer rutinlere bilişsel ve davranışsal bağımlılık veya bağlanma kalıplarını temsil eder. hangi düzenli olarak gerçekleştirilir.

Bu dağda temsil edilen bilişsel ve davranışsal bağımlılık kalıpları veya bağlılık, yine de manevi veya dini bir grup olabilir, ancak bu tür bağlılıklar farklı bir seviyededir. Üst Uranüs dağı, bir kişiye, bir gruba veya manevi bir inanca sevgi ve bağlılık ve yardım etme ve o faaliyetin, kişinin veya gücün bir parçası olma arzusu ile karakterize edilir. Alt Uranüs Dağı'nda, bağımlılık modelinin farklı bir anlamı vardır. Bu dağda, bağımlılık modeli, grubun veya etkinliğin bize verebileceği şeydir. Rahatlık, iç huzuru, zevk, eğlence, korunma, emniyet veya güvenlik türü, bağımlılık yaratan faaliyet modelinden elde edilebilir veya başka bir deyişle, bize bir tür ödül getirebilecek olan fiziksel veya zihinsel faaliyete olan bağımlılıktır.

Yaşamımızın erken evrelerinde anne babamıza karşı hissettiğimiz bağımlılık da alt Uranüs Dağı'nda temsil edilir. Ebeveynlerimize/velilerimize ne kadar bağlı olursak, o bölgedeki enine çizgi/çizgiler o kadar netleşir (hayali düşünceye daha yakındır).



Şekil 37 Aşağı Uranüs Dağı.

baş çizgisinin devam etmesi). Palmiye Terapistinin bakış açısına göre, bu bağlar (doğası gereği olumlu), destekçinin varlığına duyulan ihtiyacın tüm özelliklerini ve onlardan koparıldığında duygusal acıyı içeren bir tür pozitif bağımlılıktır. Bir bakıma, insan ihtiyaçlarının ve davranış kalıplarının çoğunu bir veya daha fazla biçimde bağımlılık/bağlanma kalıpları olarak tanımlayabiliriz.

Aşağı Uranüs, pozitif veya negatif bağımlılıkları temsil edebilir. Bunlar aktivitenin miktarına veya seviyesine bağlıdır. Kişiyi dengeli bir yaşam sürmesine engel olacak derecede baskın hale gelen her türlü faaliyet, olumsuz bir bağımlılığa dönüşür. Yani, aslında olumsuz bağımlılık, gerçek düşünce veya davranış modelinden daha çok bir niceliktir. Aşırı kullanırsak/yaparsak herhangi bir faaliyet, davranış veya inanç sistemi olumsuz hale gelebilir.

Hepimizin üç seviyede bazı olumlu ve olumsuz bağımlılıklara sahip olduğunu hatırlamalıyız. Bu bağımlılık kalıpları, Pluto bineği tarafından temsil edilenlerden daha olumlu veya daha iyidir çünkü alt Uranüs tarafından temsil edilen bağımlılıklar veya bağlılıklar, kişiye olumlu yönlerde kişisel tatmin, güvenlik, tatmin veya eğlence verir. Bu bağımlılık kalıpları negatif hale geldiğinde, enine çizgilerle (bağlı değil ve baş çizgisinin bir parçası değil) daha aktif bir alt Uranüs bineği ile temsil edilir.

Bu çizgilere dikkatlice baktığımızda, bu enine çizgilerin uçlarının yönünü gözlemleyebiliriz; bileğe doğru aşağı doğru veya parmak yönünde yukarı doğru kıvrılırlar.

Uçları bilek yönünde kıvrılıyorsa, kişi o çizgiyle temsil edilen bağımlılık/bağlanma modelinin bir çökmesine veya sona ermesine doğru gidiyor demektir. Çizginin sonu düzse veya parmakların yönündeyse, bağımlılık/bağlanma modeli daha da güçlü olacaktır.

Alt Uranüs'ün üst kısmındaki enine çizgiler, çalışmak ve ders çalışmak gibi bağımlılık/bağlanma modellerinin daha bilişsel doğasını temsil eder. Alt Uranüs'ün alt kısmındaki enine çizgi, daha fazla hayal gücünü ve kendini tatmin etme eğlencesini temsil eder. Bu bölümdeki bağımlılık/bağlanma kalıpları, örneğin, kumar oynamak veya TV izlemek için olabilir.

Buna göre, kendimize veya başkalarına iş bağımlılığı kalıplarını ("işkolikler") düzenlemede veya istikrarlı bir iş veya işi sürdürme yeteneğimizi dengelemede yardımcı olabiliriz. Ayrıca, bir öğrencinin odaklanmasına ve kendini daha fazla çalışmaya adamasına veya spora vb. daha fazla odaklanmasına yardımcı olmak için iyi bir yer olabilir.

Gördüğünüz gibi, hayatta çeşitli amaçlar için teşvik etmek veya pekiştirmek isteyebileceğimiz bağımlılık/bağlanma kalıplarının birçok olumlu yönü vardır.

Üst Uranüs ile ilgili bahsedildiği gibi, profesyonel bir Avuç İçi Terapisti olmadıkça ve ne yaptığınızı bilmiyorsanız, ASLA aşağı Uranüs bineğini uyarmadığınız sürece UNUTMAYIN çünkü bu binek içinde kişinin davranış tarzını değiştirebilecek veya etkileyebilecek birçok çıkarım ve sistem vardır. desenler.

Plüton Dağı

Plüton'un tepesi (Şek. 38), avucun ulnar tarafında, alt Uranüs'ün tepesi ile bilek bileziği/bilezikleri arasında bulunur. İç sınırı Ay Dağı, en dış sınırı ise avuç içi ulnar yüzündeki dermatogliflerin sonudur.

Plüton Dağı, fiziksel ve kimyasal bağımlılığı, bağlanmaları ve alkol, nikotin, yiyecekler, içecekler, ilaçlar ve ilaçlar gibi bir maddeyle etkileşimi temsil eder. Bu, alerjilere, kimyasal hassasiyete, bağışıklık hastalıklarına ve oto bağışıklık hastalıklarına neden olabilir. Başka herhangi bir hastalık veya duygusal bozuklukla ilişkili olabilir. Çeşitli faktörlere bağlıdır, ancak kural olarak, bu binek tarafından temsil edilen bağımlılık kalıpları ne kadar güçlüyse, bir tür olumsuz semptom veya hastalığa neden olma şansı o kadar artar. Pluto Dağı'nın bazı kısımlarında enine çizgiler, noktalar, adalar veya kırmızımsı alanlar, bir bağımlılık veya kimyasal duyarlılık/alerji belirtileri gösterir. Bu burçlar Ay dağına kadar da uzanabilir.

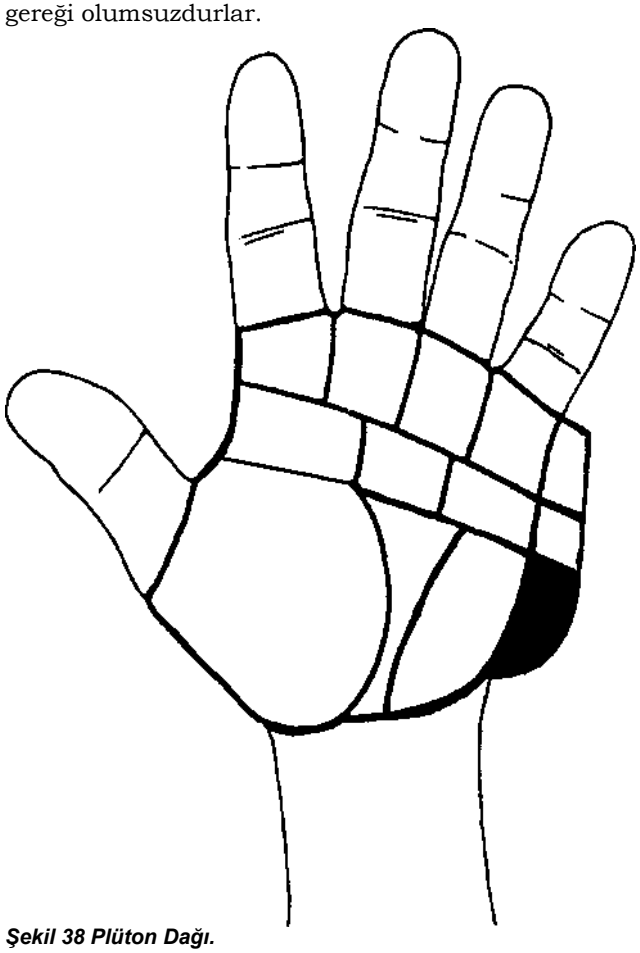
Uyuşturucu gibi kimyasal bir maddeye bağımlılık, ilk tüketildiği andaki etkiyi tatmin etmek veya aynı etkiyi elde etmek için artan miktarlarda kullanım özelliğine sahip olmalıdır. Geri çekilme, o belirli maddeyi arzularken fiziksel, psikolojik veya zihinsel bir rahatsızlığa/acıya neden olabilir.

Kanaatimce bağımlılık, belirli bir maddeye olan bağımlılık ve istek, onu kullanırken tüketimini

artırmaya gerek kalmadan doyuma yol açıyor, ancak o maddeden kaçınıldığında bir sıkıntı dönemi yaşanabiliyor. (Şimdiye kadar, bu model Batı bilimsel tıbbı tarafından bir bağımlılık olarak görülmemektedir.)

Hepimizin, varoluşun üçüncü seviyesinde Pluto Dağı ile temsil edilen belirli maddelere karşı bağımlılıkları veya bağlanma kalıpları vardır (fiziksel/kimyasal bağımlılık kalıpları). Düzenli, dengeli ve sağlıklı öğünler için can atma gibi olumlu da olabilirler; Onlardan kaçınırsak, o öğünler için bir dereceye kadar istek duyabiliriz.

Sonra bu üçüncü seviyede başka bağımlılık türleri de vardır. Bedeni ve zihni olumsuz etkileyen (alkol ve çeşitli uyuşturucular dahil) güçlü bir maddeye duyulan özlemi temsil ettikleri için doğası gereği olumsuzdurlar.



Şekil 38 Plüton Dağı.

İnsanlar bu düşük seviyedeki bağımlılık/bağlanma kalıplarını bilişsel/davranışsal veya duygusal/ruhsal olanlarla değiş tokuş edebilirler. Pluto Dağı'nın temsil ettiği kalıplarla uğraşırken, kimyasal ikameyi de ele almak önemlidir. Örneğin, şeker bağımlılığınız varsa, şeker hastalığınız, diş problemleriniz, metabolik bir rahatsızlığınız veya kullanmanıza izin vermeyen başka bir durumunuz yoksa, saf bal ile değiştirin (bebeğe saf bal vermeyin). Bal. Miktarlar için sağlık uzmanınıza danışın. Her türlü kimyasal bağımlılık, fiziksel bir bozukluğa veya hastalığa yol açabilir veya neden olabilir. Ayrıca, bir hastalığı başlatan veya şiddetlendiren bir tür negatif bağışıklık tepkisi olarak da kendini gösterebilir. Plüton (ve Ay) Dağı'ndaki bu bağımlılık çizgilerine boyuna çizgiler basarak,

Sertifikalı Avuç İçi Terapistine

Lisanslı bir sağlık hizmeti sağlayıcısı değilseniz, herhangi bir hastalığı veya rahatsızlığı iyileştirmeye veya tedavi etmeye ÇALIŞMAYIN. Her zaman bir sağlık kuruluşu ile işbirliği içinde çalışın.

Pluto'nun dağı ne kadar kalınsa, o kadar olumlu bağımlılıklar bekleyebileceğimizi not etmek ilginçtir. Negatif bağımlılığa bağlı herhangi bir hastalık veya reaksiyon meydana gelirse, bu daha çok yüksek tansiyon, kalp problemleri, vücudun çeşitli yerlerinde ağrılar ve baş ağrıları gibi yang tipi olacaktır. Pluto'nun dağı ne kadar inceyse, düşük tansiyon, yorgunluk, anemi ve ayrıca depresyon, fobiler ve fiziksel/kimyasal faktörlerle ilgili diğer bazı zihinsel bozukluklar gibi daha çok yin tipi bir sorun bekleyebiliriz.

Sahip olduğumuz elin türü ne olursa olsun, enerjilerimizi dengelemediğimiz sürece hepimizin olumsuz bağımlılıkları olabilir. avuç içi
Terapinin stimülasyonu, bu olumsuz bağımlılıkları olumlu olanlara yardımcı olabilir ve değiştirebilir.

Olumsuz bağımlılıklardan mustarip olanlar, bağımlılık kalıplarının doğal sürecini ve olumsuzları olumlu olanlarla nasıl değiştireceklerini anladıkları anda hızla olumlu olanlara geçebilirler. Bu nedenle, bu durumlarda, Palm Terapisi ile birlikte daha yüksek, pozitif bağımlılık kalıplarına uyum sağlama ve belirli destek gruplarına katılma yolları hakkında açıklama yapılmalıdır.

BAĞIMLILIK ALIŞKANLIKLARI HAYATIMIZIN KAÇINILMAZ BİR PARÇASIDIR ÖZET

Yaşam sürecini, fiziksel ve duygusal olarak hayatta kalmak için olumlu bir araç olarak, hayatımızı düzenlememize ve stabilize etmemize yardımcı olan, her türden veya düzeydeki bağımlılık ve bağlanma kalıpları aracılığıyla açıklayabiliriz. Çevreye, duygulara, sosyal inançlara/normlara, davranışlara ve sarf malzemelerine alışarak, bunları tekrar tekrar etraflıca analiz etmek zorunda kalmıyoruz. Varoluşun çeşitli düzeylerinde (duygusal/ruhsal, bilişsel/davranışsal, fiziksel/kimyasal) belirli rutinlere olumlu bir şekilde bağımlı olarak, yaşamlarımızı olumlu bir şekilde düzenleyebiliriz. Ancak bu tür bağımlılık/bağlanma kalıpları aşırı hale geldiğinde negatife döner ve hayatımızı etkiler. Daha sonra bunlar düzenlenmeli, dengelenmeli veya doğası gereği daha iyi olan diğer takıntılar veya bağımlılık yapıcı kalıplarla değiştirilmelidir.

Bu kavramın anlaşılması, herhangi bir hastalık veya bozukluğa yönelik yeni bir terapi yaklaşımının kökü olabilir. Bu yaklaşımı mükemmelleştirmek ve onu bir terapi sisteminin temeli olarak kullanmak için daha fazla araştırma ve belgelemeye ihtiyaç vardır.

Avuç İçi Terapistlerine gelince, bağımlılığın ve bağlanma kalıplarının gücünün sürekli bir enerji olduğunu, yaşam enerjisinin kendisine eşit olduğunu hatırlamalıyız. Bu nedenle bağımlılıklardan kaçınamayız; sadece bir bağımlılığı diğerinin yerine koyabiliriz. Negatif bir bağımlılık örüntüsünü Palmiye Terapisi veya başka bir yöntemle ele alırsak ve bu belirli negatif bağımlılığı kasıtlı olarak daha olumlu bir bağımlılıkla değiştirmezsek, o zaman kişi başka tür bağımlılıklar bularak onu otomatik olarak değiştirecektir. doğası gereği olumlu veya olumsuz olabilir. (Örneğin, sigarayı bırakmaya karar veren birçok kişi, bunun yerine kendilerini daha fazla miktarda yiyecek veya şeker tüketirken buldu.

Bağımlılık sürecinde, hayatta ne kadar güvensiz veya korkarsak, aşina olduğumuz ve alıştığımız şeylere o kadar bağlanır/bağımlı hale geliriz. Bu nedenle, olumsuz bir bağımlılığı durdurmak veya üstesinden gelmek çok zordur. Bazen, karşılanmamış ihtiyaçlarımız nedeniyle, bu karşılanmamış ihtiyaca cevap olduğuna inandığımız şeyleri artırarak kendimizi telafi etmeye çalışırız. Örneğin,

duygusal düzeyde karşılanmayan bir ihtiyaç (sevgi), uyuşturucu veya alkol kullanmak gibi farklı bir düzeydeki bağımlılık örüntüsüyle telafi edilebilir. Beklentisi doğrultusunda yeterli finansal istikrara sahip olmayan (karşılanmayan ihtiyaç) bir birey, bu ihtiyacını ya "işkolik" (çalışma bağımlılığı) ya da aşırı kumarbaz (yıkıcı bir bağımlılık örüntüsü) haline getirerek karşılamaya çalışabilir.

Olumsuz, yıkıcı bir bağımlılığı azaltmanın en iyi yolu, onu üst veya alt Uranüs binekleri tarafından temsil edilen daha yüksek seviyedeki pozitif bir bağımlılıkla değiştirmektir. Daha önce de belirttiğim gibi, Adsız Alkolik, negatif kalıpların daha düşük bağımlılığını, pozitif bağımlılık kalıpları olan daha bilişsel, davranışsal, duygusal ve ruhsal sevgi ve adanmışlıkla değiştirerek bunu çok başarılı bir şekilde yapıyor.

AA'nın olumsuz nitelikteki bağımlılıkları daha olumlu olanlara dönüştürme kavramlarını alan diğer grupların sayısı tüm Amerika Birleşik Devletleri'nde ve dünyada artıyor. AA gruplarına üye olanlar için en iyi sonuçlar, diğer alkoliklere sponsor oldukları zamandır. Alkolikler, başkalarına karşı bu sevgi ve bağlılık amacıyla yıkıcı kalıplarının üstesinden gelir; negatif bağımlılıklarını Pluto Dağı'ndan yukarı Uranüs Dağı'nın pozitif bağımlılıklarına değiştiriyorlar.

Bu olguya, Pluto'dan gelen daha düşük negatif bağımlılığın Uranüs bineklerinin daha gelişmiş pozitif bağımlılıklarıyla yer değiştirmesi olarak bakmasalar da yine de aynı modeli izliyorlar.

Bu kavramı anlamak, milyonların olumsuz bağımlılıkları daha olumlu olanlarla değiştirmesine yardımcı olabilir.

Bağımlılığın doğal bir olgu olduğunu bir kez daha hatırlamamız gerekiyor. Bu nedenle, kaçınılamaz veya önlenemez. Sadece azaltılabilir, değiştirilebilir veya daha olumlu olanla değiştirilebilir. Bu olumsuz bağımlılıkların üstesinden gelmenin yolu çoktur; psikoterapiye gerçekten farklı bir pozitif bağımlılık kalıpları (sosyal veya ruhsal olanlar) sağlayan çeşitli destek gruplarından. Olumsuz bağımlılık kalıplarına sahip bireylere, bağımlılık/bağlanma kalıplarının daha yüksek doğasının ikamelerini sağlamadan, yaptıklarının yanlış olduğunu açıklamak, durumlarını değiştirmesi pek olası değildir.

AA'ya (Adsız Alkolikler) dayalı gruplar hayatın çeşitli alanlarında gelişmiştir. Bunların bir kısmı, bir maddeye olan bağımlılıkları ele alır (örneğin, Adsız Kokain). Diğerleri, davranış bağımlılığı kalıplarını ele alır (örneğin, Adsız Kumar Oynama). Bazıları belirli zihinsel bozukluklarla başa çıkmanın yollarını geliştirdi.

Psikoterapist Ph.D. Marilyn Gellis, destek grupları aracılığıyla insanlara yardım etme ve negatif bağımlılık yapıcı davranış kalıplarını daha yüksek inançlar ve pozitif bağımlılık kalıplarıyla değiştirme ilkelerini takip etti. O adında bir organizasyon kurdu:

Fobik Farkındalık Enstitüsü

Fobikler Anonim Dünya Hizmet Merkezi (PA)

Bu organizasyon, insanların çeşitli fobilerin üstesinden gelmesine yardımcı olur. Çok etkilidir ve diğer kavramlar arasında grubun duygusal ihtiyaçlarına hitap eder. Olumsuz bağımlılık kalıpları olan fobilerle başa çıkma ilkelerini The Twelve Steps of Phobics Anonymous (Rosemary Muat, MA ile birlikte) ve Anxiety Addict to Serenity Seeker adlı kitaplarında özetledi.

Palmiye Terapisi, gıda, alkol ve uyuşturucu gibi bir maddeye karşı olumsuz bağımlılık örüntülerinden mustarip bireylere yardımcı olmak için diğer sistemlerle birleştirilebilir. Pluto Dağı'ndaki herhangi bir enine çizgi üzerindeki uzunlamasına çizgiler, bireyin kendisini belirli bir maddeye olan bağlılığından ve bu olumsuz bağımlılık modeliyle ilgili semptomlardan kurtarmasına yardımcı olmak için damgalanmalıdır. Bu uyarım, kişinin olumsuz bağımlılık yapıcı kalıplardan daha olumlu olanlara geçmesini kolaylaştıracaktır. Palm Terapisi ile birlikte, kişinin tıbbi gözetim altında olması ve/veya kendine özgü bağımlılık sorunuyla ilgilenen bir destek grubuna katılması önerilir.

Pluto Dağı'ndaki enine çizgiler, uzunlamasına olanlarla güvenli bir şekilde geçilebilen, elin ulnar sınırındaki yegane çizgilerdir.

ONAYLI BİR AVUÇ TERAPİSTİ OLMADIĞINIZ VE NE YAPTIĞINIZI BİLMEDİĞİNİZ SÜRECE ÜST VE ALT URANÜS AYAKLARINDAKİ ENİNE ÇİZGİLERİ GEÇMEYİN. Bu bağlar içinde, ilişkilerin tarzını, kişinin manevi/dini inanç sistemini veya başlıca davranış kalıplarını değiştirebilecek veya etkileyebilecek birçok çıkarım ve sistem vardır.

Eğer bir müşteriyseniz, Palm Terapisi seansı almaya çalışmadan önce, INTERNATIONAL PALM THERAPY DERNEĞİ (IPTA) tarafından verilen profesyonel Palm Terapisti sertifikasını aramanızı şiddetle tavsiye ederim. Palmiye Terapistlerine sertifika veren tek kuruluştur. Sertifika, uygun eğitim ve sürekli güncellenen bilgilerle bilimsel el falı ve Palm Terapisi hakkında geniş bir anlayıştan sonra verilir. Müşteri/birey tarafından tam olarak anlaşılmadan ve kabul edilmeden duygusal/ruhsal bağların veya bilişsel/davranışsal kalıpların asla değişmemesi yönüyle ilgilenen ahlaki bir etik kuralın kabul edildiğini onaylar.

BİR BİNEĞİ UYGULAMA VEYA YENİDEN ŞEKİLLENDİRME

Dördüncü Bölüm, bineklerin nasıl uyarılacağına dair öneriler de dahil olmak üzere Avuç İçi Terapisinin uygulanmasını ele alır. Bu bölüm bineklere ayrıldığından, onları etkinleştirmenin bazı temel yollarını ve bineklerin özelliklerini gözden geçirelim:

1. Egzersiz: Avuç içi, aynı zamanda kaslar, tendonlar ve fasyadan oluşan elin etli bölgesidir. İle

belirli bir parmağı çalıştırarak avuç içindeki o parmağa bağlı kasların gücünü artırırız, dolayısıyla ilgili ayağın boyutunu artırırız. Bu yöntem el tipini de etkiler ve aynı parmağı düzenli olarak çalıştırırsak bazı sonuçlar verir.

Bir bineğin boyutunun nasıl geliştirileceğine dair en kolay örnek, Venüs bineğinin geliştirilmesidir: Başparmağı daire içine almak, başparmağın ilk falanksını sert bir yüzeye bastırmak veya başparmağı içe doğru esnetmek işi yapabilir. (Parmaklarınız dahil herhangi bir fiziksel egzersiz yapmadan önce sağlık uzmanınıza danışın.)

2. Metamorfoz: Belirli bir binek üzerine dairesel bir şekilde uygulanan çok hafif dokunuşlu bir masajla bineklerin uyarılması. Bu hafif dokunuşlu masaj, metamorfik tekniğin yöntemine benzer. Bu teknik 1960 yılında natüropat Robert St. John tarafından keşfedilmiştir. Ayaklarda, başta ve elde omurgayı temsil eden yerler boyunca çok hafif bir dokunuş masajı içerir. Bu, geçmiş travmaları gebelik döneminden (fetüs olarak dokuz ay) kurtarabilir. Alt omurga temsil alanı, o kişinin içindeki anne veya anne ile olan bağlantıyı - yin enerjisini ve üst omurga temsil alanı, o kişi içindeki baba veya babayı - yang enerjisini gösterir. Orta omurganın alanı, bu yönteme göre yaşam kalıplarının ve zihniyetin çoğunun dayandığı dokuz aylık gebelik dönemini temsil eder.

Ayaklarda Avuç İçi Terapisi, elde seçilen bir bölgeyi ilk üç parmağın (başparmak, Jüpiter, Satürn) ucuyla dairesel bir şekilde hafifçe uyararak yapılır.

Metamorfik tekniğe benzer şekilde, bineklere yapılan bu hafif dokunuşlu masaj, önce yaşamın ilk evrelerinde oluşan çeşitli blokajları çözer, ardından bineklerin içindeki iyileştirici ve yaratıcı güçleri harekete geçirir ve harekete geçirir. Bu ışık stimülasyonunu belirli bir bineğe uygulayarak, o bineğin temsil ettiği beklenen belirli özellikleri iyileştirebilir/dengeleyebilir veya uyarabilirsiniz. Bazı durumlarda yin enerji etkisi yaratmanız gerektiğinde bineği saat yönünün tersine hareketle uyarmanız gerekir, ancak yang enerji efekti oluşturmanız gerektiğinde bineği saat yönünde sirkülasyonla uyarabilirsiniz.

Geçmişten gelen olumsuz anıları salıvermek için, aynı zamanda daha fazla yin enerjisi yaratan saat yönünün tersine bir uyarım kullanabilirsiniz. Ardından bineklerin yang enerjisini yaratmak için saat yönünde bir stimülasyon kullanabilirsiniz - özelliklerini etkinleştirir, güçlendirir ve yoğunlaştırır.

Yang enerji stimülasyonu, akti için de kullanılabilir.maddi başarının ve bilişsel başarıların değerlendirilmesi. Yin özellikleri gerektiğinde saat yönünün tersine bir stimülasyon önerilir. Bunlar, yeteneklerin uyanmasını, duygusal tatmini ve ruhsal gelişimi içerir. Örneğin, liderlik yetenekleri geliştirmek istiyorsanız, bu yeteneği temsil eden ana bineği, Jüpiter'in bineğini saat yönünde bir uyarımla uyaracaksınız; meditasyon ve kişisel farkındalık için, Satürn'ün tepesini ve avucun diğer bölgelerini saat yönünün tersine bir uyarımla uyaracaksınız; cinsel yaşam ve canlılık için saat yönünde bir uyarı ile Venüs Dağı; öğrenme yetenekleri için saat yönünde bir uyarımla Merkür Dağı vb.

Bineklerdeki ışık stimülasyonunda yanlış gidebilir miyiz? Hayır. Bir kişiye saat yönü yerine saat yönünün tersine gibi farklı bir uyarım modu verseniz bile bundan hiçbir zarar gelmez. Dokuda herhangi bir hasar olmadığını, sadece avucun bir kısmına hafif bir masaj yapıldığını unutmamalıyız. Deneyiminiz kadar sağduyunuz da size, yaşadığınız sürece ellerinizin veya avuçlarınızın bazı kısımlarına dokunduğunuzu ve onları uyardığınızı ve hiçbir şey olmadığını söylemelidir. Öyleyse, hafif bir masajın kişinin kişiliğindeki tıkanıklıkları ve olumsuzlukları nasıl açıp serbest bırakabildiğini sorabilirsiniz.

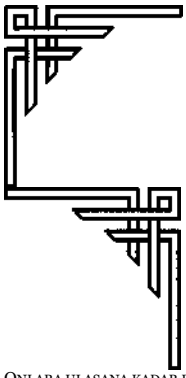
Beynimizde bilimin henüz bilmediği bir merkez olduğuna inanıyorum. Bu merkez, varoluşumuzun enerji kısmıyla çalışır ve muhtemelen limbik sistem içinde yer alır. Ben buna "şifa merkezi" diyorum. Bu şifa merkezi tüm canlılar için evrensel olduğu için kortekste (yeni beyin) olamaz. Bu şifa merkezi, muhtemelen herhangi bir fiziksel veya duygusal acıyı ve bozukluğu onarmak veya iyileştirmek için birincil emri gönderen kısımdır. İyileşme merkezine, duygusal veya fiziksel düzeyde iyileşme sağlanana kadar, başlayacağı iyileşme sürecine başlayabileceğini bildirdikten sonra. Eğer ona şans verirsek, zihnin kendini iyileştirmek için kendi güçleri vardır. Belirli bir bineğin ışıkla uyarılması, şifa merkezini etkinleştirebilir ve bu bineğin ve temsil ettiği şeyin optimum yoğunluğuna yol açar. Akıl, genel olarak, ve özellikle şifa merkezi bilgedir ve kendi kendini iyileştirme yeteneğine sahiptir. Kendimizi iyileştirebileceğimiz ve yaşamlarımızı iyileştirebileceğimiz konusunda doğaya ve içsel bilgeliğimize güvenmeliyiz.

Bu, bundan sonra sadece şifa merkezinize güveneceğiniz ve tıp, psikoloji veya psikiyatri veya alternatif tıp alanlarındaki profesyonellere danışmayacağınız anlamına gelmez. Aksine, bir bozukluğun belirtilerini yaşadığınızı düşünüyorsanız, onlarla iletişime geçmelisiniz çünkü çoğu zaman hayatınızı iyileştirmek veya iyileştirmek için daha fazla bilgiye ve geri bildirime ihtiyacınız vardır.

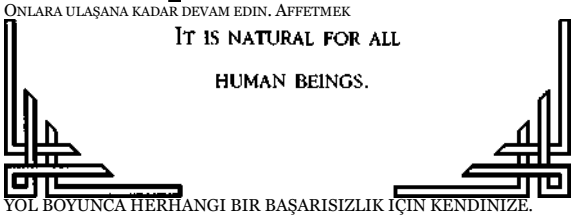
Dağlarda Palmiye Terapisi etkilidir. Bineklerle temsil edilen kişiliğin belirli bölümleri üzerindeki etkisi, siz onunla devam ettikçe netleşir. Avuç İçi Terapisinin binekler aracılığıyla nasıl uygulanacağı hakkında daha fazla bilgiyi Dördüncü ve Beşinci Bölümlerde bulacaksınız. Bu arada, elin sırlarını daha da keşfedelim.

Bir sonraki bölümde parmaklar ve temsil ettikleri özellikler hakkında bilgi edineceksiniz.

HEDEFLERİNİZE ULAŞMAK İÇİN ELİNİZDEKİLER.



ONLARA ULAŞANA KADAR DEVAM EDIN. AFFETMEK



YOL BOYUNCA HERHANGI BIR BAŞARISIZLIK IÇIN KENDINIZE.

BÖLÜM

Parmaklar

Parmaklar (Şekil 39) elle okumanın önemli bir bölümünü temsil eder. El falındaki dağlara benzer şekilde, gezegenlerin ve Yunan tanrıçalarının adını alırlar (bunun bir istisnası baş parmaktır). Radyalden ulnar tarafa isimleri şunlardır: Başparmak, Jüpiter, Satürn, Apollon ve Merkür.

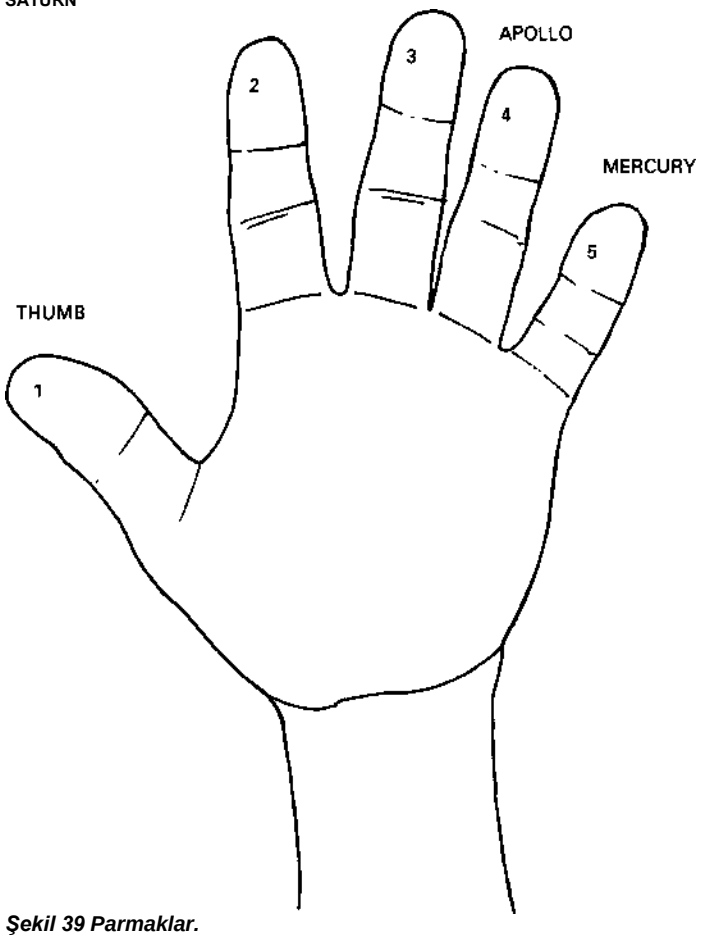
Parmakları birkaç şekilde inceleyebiliriz:

-Parmakların uzunluğu.:dengeli, kısa veya uzun olsunlar. Bu, orta parmağın avuç içi uzunluğuna göre, ayrıca parmakların uzunluğu ölçülerek ve birbirleriyle karşılaştırılarak ölçülür.

-Her parmağın falanksının boyutu: her falanksın bir diğeriyle karşılaştırılması.

-Parmakların kalınlığı:elin arkasından ve elin yanından görüldüğü gibi.

JÜPİTER
SATÜRN



Şekil 39 Parmaklar.

-Temel parmak türleri:elin arkasından bakıldığında pürüzsüz, budaklı veya düzensiz.

- Temel parmak uçları türleri:elin arkasından bakıldığında konik, kare, yuvarlak, spatula; yandan bakıldığında ise konik, kare, yuvarlak veya şişkin.

-Her parmağın esnekliği,sert, orta esneklik veya aşırı esneklik.

Bu bölümde, her bir parmağın temsil ettiği özellikler de dahil olmak üzere, bu yönlerin her birini kısaca inceleyeceğiz.

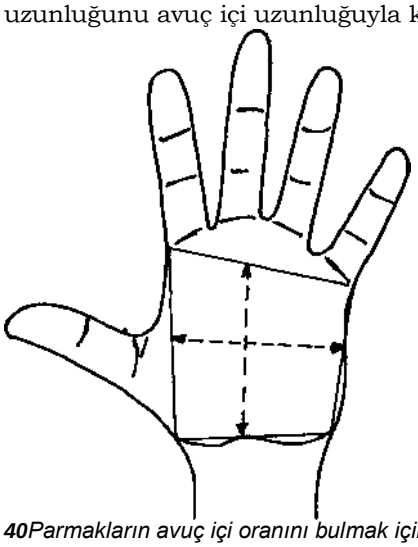
AVUÇU VE PARMAKLARIN ÖLÇÜSÜ

Çeşitli parmakları kontrol ederken, büyüklüklerini avuç içi uzunluğuna ve birbirlerine göre karşılaştırmamız gerekir.

Eli ölçmeyi Bölüm 7'nin başında öğrendiniz: "Yedi El Tipi". Rahatınız için avuç içi uzunluğunu ölçme prosedürü burada kısaca tekrarlanmıştır (Şek. 40).

Avuç içi uzunluğunu ölçmek için, avucun radyal sınırından (başparmağın yan tarafı) avuç içinin ulnar kenarına (küçük parmağın yanı) tabanından başlayarak hayali bir çizgi çizmeniz gerekir. Jüpiter parmağı Merkür parmağının tabanına doğru. Ardından, bileğin distal bileziğinin orta noktasından (parmaklara daha yakın olan) bu hayali çizginin orta noktasına kadar ölçün.

Parmakları ölçmek istediğinizde en uzun olanı ölçersiniz ki bu genellikle Satürn'dür ve uzunluğunu avuç içi uzunluğuyla karşılaştırırsınız.



40Parmakların avuç içi oranını bulmak için Avuç içi ölçümü.

Dengeli Parmaklar Eli

Dengeli parmaklı elde Satürn parmağının uzunluğu avuç içi kadardır. Bu, bir kişinin teorisi ile pratikliği arasındaki dengeyi temsil ettiği için ideal orandır. Bu orana sahip kişiler genellikle plan yapma ve planlarını gerçekleştirme yeteneğine sahiptir. Birçok lider bu tür bir orana sahiptir. Planlayabilir ve planlarını ortaya koyabilirler. Başarma veya yapma nitelikleri, yang tipi bir elde daha güçlüyken, yin tipi bir elde bulunur.

Kısa Parmaklı El

Elin kısa parmaklarında (Şek. 41) Satürn'ün parmağı avuç içi uzunluğundan daha kısadır. Kişinin pratik biri olduğunu ve konuşmak yerine yapmayı tercih ettiğini gösterir. O o olduğunu

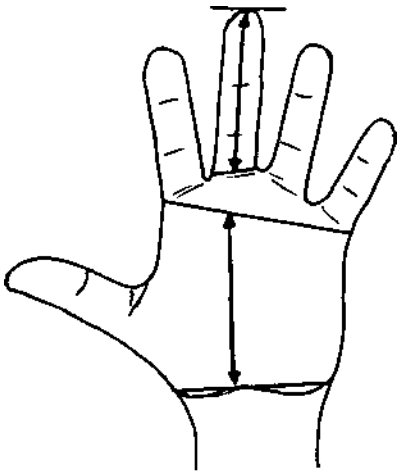


Fig. 41 *The Short Fingers Hand.*

aynı zamanda başarılı. Dünyamızda sahip olduğumuz şeylerin çoğu kısa parmaklı insanlar sayesindedir.

Kısa parmaklı insanların bir diğer yönü de duygusal yönüdür. Çabuk sinirlenirler ve tepkilerinde fevri olabilirler. Teorik şeylere konsantre olma yetenekleri daha az olabilir, ancak diğer yandan eylemlerinde hızlı ve pratik olabilirler. Parmaklar ne kadar kısaysa, bu kişilerin sahip olduğu teorik özelliklerden o kadar çok teknik özellik vardır.

Uzun Parmaklı El

Uzun parmaklı elde (Şekil 42), genellikle Satürn olan en uzun parmağın uzunluğu avuç uzunluğundan daha uzundur. Bu, esas olarak hayal güçlerinde yaşayan insanları temsil eder. Bunların arasında sanatçılar ve filozoflar da vardır. Onlar sever

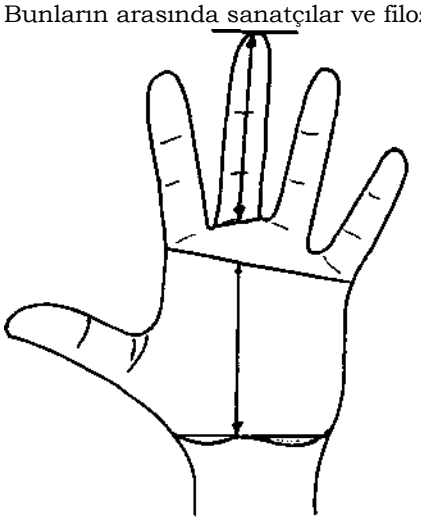


Fig. 42 *The Long Fingers Hand.*

detaylara ve hayata hümanist bir yaklaşıma sahip olmak. Manevi olarak da gelişmiş olabilirler. Ne yazık ki, bu kişiler fikirlerinde çok güçlü olabilmelerine rağmen, nadiren lider olurlar. Yine de ellerinde görülen diğer nitelikler bunu desteklerse, başta müzik olmak üzere birçok alanda yetenekli ve başarılı olabilirler.

Parmakların uzunluğuna yin ve yang'ın çeşitli yönlerinden de bakabiliriz. Daha kısa parmaklar yang niteliklerini ve daha uzun parmaklar yin niteliklerini temsil eder. Elbette dengeli olanlar her ikisinin de niteliklerine sahiptir.

Bu tür parmaklara sahip çocukları özellikle okulda çok küçükken tanımak bizim için önemlidir; asabi, hızlı ve pratik olanlar (kısa parmaklı el) veya sabırlı, detayları seven, yavaş düşünen ve hayal

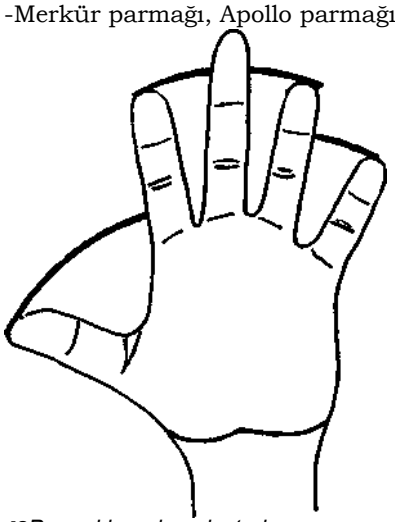
gücü dolu olanlar (çok uzun parmaklı el). Temel özelliklerini anlamak için sabırlı olmamız ve onları çevreleriyle ve yaşamlarındaki olaylarla daha dengeli bir şekilde başa çıkmaları için yönlendirmemiz gerekir.

PARMAKLARIN KARŞILAŞTIRILMASI

Parmaklar ölçülürken her biri komşu parmaklara göre ölçülür (Şek. 43). Ayrıca bunu, dengeli parmaklara sahip dengeli bir el ile karşılaştırmamız gerekir:

-Başparmak ve Merkür parmağının uzunluğu eşittir.

-Merkür parmağı, Apollo parmağının üst falanksının tabanına ulaşır.



43Parmakların karşılaştırılması.

-Başparmak Jüpiter'in üçüncü falanksının ortasına ulaşır.

-Jüpiter'in parmağı, Apollon parmağının uzunluğuna eşittir ve Satürn'ün birinci falanksının ortasına da ulaşır. (İkisinden biri daha uzunsa, özellikleri baskın hale gelir.)

- Satürn parmağı eldeki en uzun parmaktır ve ayrıca avuç içi uzunluğuna eşittir.

FLANJLARIN KARŞILAŞTIRILMASI

Hangisinin baskın olduğunu görmek için parmağın falankslarının farklı boyutlarını ölçmemiz ve falanksları birbiriyle karşılaştırmamız gerekir.

Her parmak, kişiliğin belirli bir niteliğini temsil eder ve her falanks, genel olarak, bu niteliğin farklı bir seviyesini temsil eder:

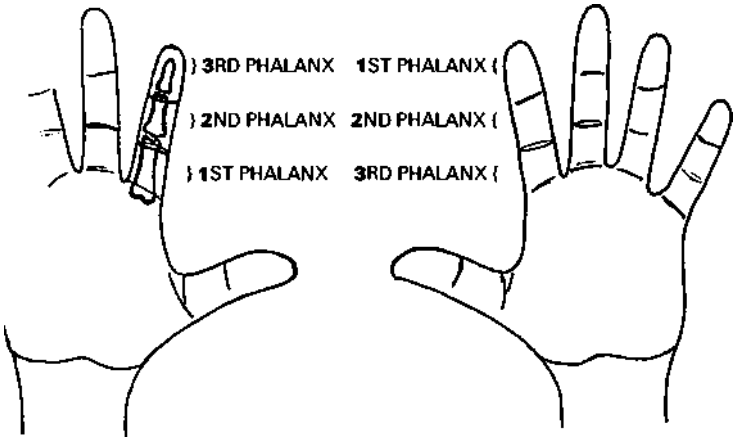
I. En üst falanks, zihnin manevi ve teorik seviyesini temsil eder.

II. Orta falanks, parmakla temsil edilen özelliğin pratik, davranışsal seviyesini temsil eder.

III. Temel falanks, parmakla temsil edilen özelliğin fiziksel/vücut seviyesini temsil eder.

Belirli bir falanksın kalitesinin arttırılması şu şekilde yapılır:

anatomi el falı



44Falankslar Anatomi ve El Falı'nda farklı numaralandırılır - zıt bir yaklaşım.

bu falanks üzerine uzunlamasına çizgiler basmak veya falanks üzerindeki bazı enine çizgileri uzunlamasına çizgilerle geçmek.

Çeşitli falanksların boyutlarını karşılaştırdığımızda, falanks fleksiyon çizgilerinin falanksların kemikli kısmının boyutunu veya tam konumunu gerçekten temsil etmediği açık olmalıdır. Bununla birlikte, el falığında, iki dijital kırışık (parmağın fleksiyon çizgileri) arasındaki mesafe falanks veya falanks olarak adlandırılır.

Anatomide taban falanksına birinci falanks, uç falanksa üçüncü falanks denir. El falığında ise, uç falanks birinci, taban falanks ise üçüncü olarak kabul edilir. Bu farklılıklar, Şekil 44'te gösterilmektedir. Bu kitapta, el falında olduğu gibi falankslara atıfta bulunacağız.

TEMEL PARMAK TİPLERİ

Tüm parmakların genel şekillerini, elin arkasını kontrol ederken gözlemlenebilen kabaca üç türe ayırabiliriz:

-Pürüzsüz parmaklar: konik veya dikdörtgen şeklinde.
Düğümlü parmaklar: tamamen düğümlü veya kısmen düğümlü.
-Düzensiz: Elin arkasından veya yanından gözlemlendiği gibi herhangi bir falanksta bazı çıkıntılar.

Pürüzsüz Parmaklar

Pürüzsüz parmaklar (Şek. 45) tabanlarından uçlarına kadar pürüzsüzdür. İnterfalangeal eklemleri çıkıntıları boyunca belirgin değildir.

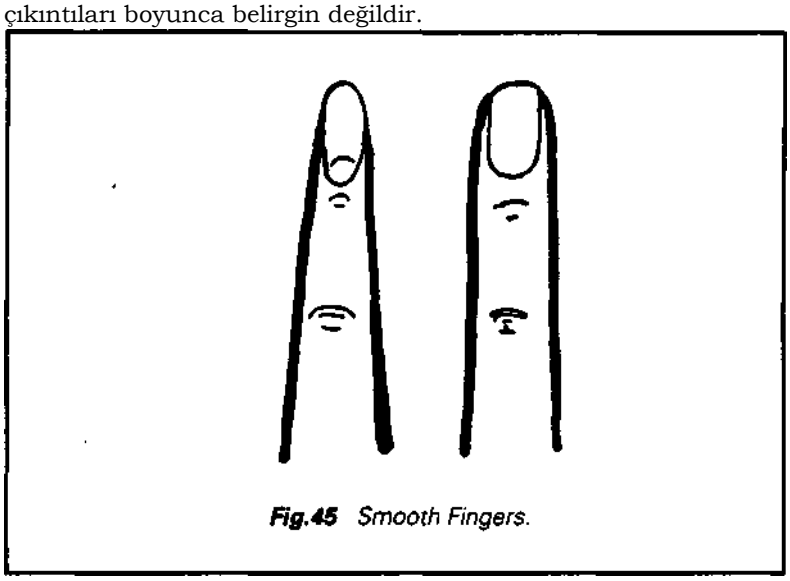


Fig.45 Smooth Fingers.

taraflar. Bu parmaklar hızlı, sezgisel, analitik olmayan düşünmeyi temsil eder.

Pürüzsüz parmaklar dikdörtgen şeklinde olabilir, yani her parmağın genişliği tabanından ucuna eşittir. Bu, elin yanından veya arkasından görülebilir.

Pürüzsüz parmak için başka bir şekil de konus şeklindeki parmaktır. Bu parmak tabanında daha geniştir ve ucuna doğru yavaş yavaş bir konu oluşturur. Ayrıca elin yanından veya arkasından da görülebilir.

Parmak ucu ne kadar sivri ise, kişi o kadar hızlı düşünür, sezgisel ve etkilere ve fikirlere açıktır.

Düğümlü Parmaklar

Bu parmakların interfalangeal eklemlerinde çıkıntılar (Şek. 46) vardır. Bu parmaklar felsefi elin başlıca temsilcileridir. Pürüzsüz parmakların aksine, düğümlü parmaklar düşünce ve fikir akışında bir kısıtlama gösterir. Onlar bir

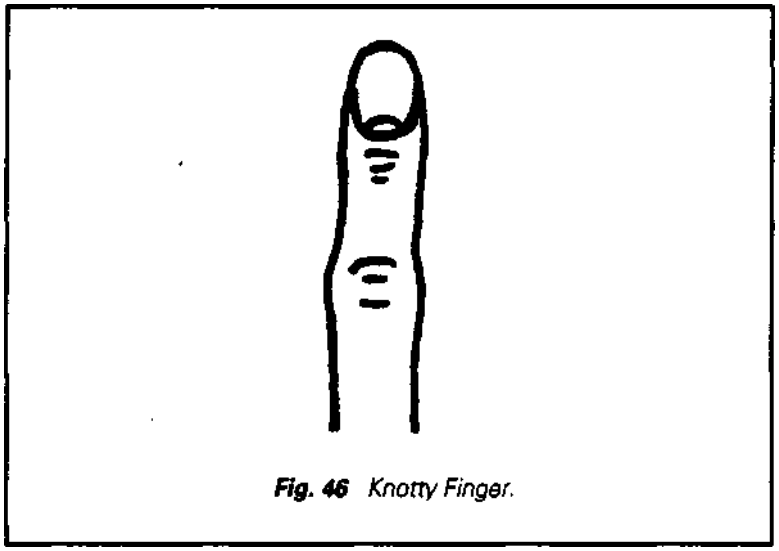


Fig. 46 Knotty Finger.

hayata yaklaşımlarında daha metodik, analitik, felsefi düşünürler. Bu parmakların sahipleri, kendilerine verilen bilgiler üzerinde derinlemesine düşünme eğilimindedirler. Tüm gerçekleri veya olasılıkları düşünmeden sonuca varmak, yanıt vermek veya harekete geçmek için acele etmezler.

Bazen bu parmaklar tamamen düğümlü değil, kısmen düğümlüdür, yani bir parmakta yalnızca bir şişkin eklem olabilirken diğer interfalangeal eklemler (üst veya alt eklem) düz olabilir. Bu durumda, düğümlü parmakların özellikleri, bu çıkıntının sınırındaki iki falanksla ilişkilendirilebilir.

Düzensiz Parmaklar

Yukarıda bahsedildiği gibi, düzensiz parmaklarda (Şekil 47), elin arkasından veya yanından bakıldığında herhangi bir falanksta bazı çıkıntılar veya başka düzensizlikler olabilir. Genetik faktörlere, hastalıklara, kazalara veya başka sebeplere bağlı olabilir. Çünkü bir dış

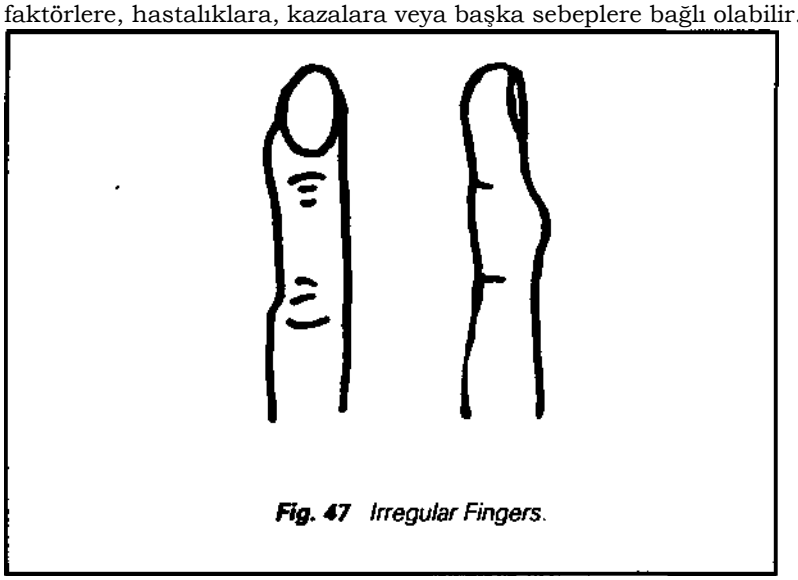


Fig. 47 Irregular Fingers.

Değişim düşünce, davranış ve genel olarak kişilikte bir değişikliğe yol açtığından, parmaklar dikkatle incelenmeli ve elin diğer bileşenleri ile karşılaştırılmalıdır. Parmak şeklindeki düzensizlikler yakın zamanda meydana geldiyse, bazı çelişkiler bulabilirsiniz. Düzensizlik uzun bir süredir mevcutsa, kişilikte yeni değişiklikler oluşmuştur ve elin diğer bileşenleri muhtemelen bu tür değişiklikleri destekleyecektir ve bu da çizgilerde ve bineklerde temsil edilecektir.

Düzensizliğin yeri genellikle o parmak veya falanksın temsil ettiği özellikleri zayıflatacaktır.

Parmakların Kalınlığı

Parmakların kalınlığı, herhangi bir parmak tipini incelerken aranacak başka bir özelliktir. Parmak ne kadar kalınsa, temel özelliğinin sahip olduğu yang kalitesi o kadar fazladır. Parmak ne kadar inceyse, o kadar çok yin özelliğine sahiptir. kalınlığı

parmak, elin arkasından görüldüğü gibi ve elin yanından görüldüğü gibi kontrol edilebilir.

TEMEL PARMAK UÇLARI TİPLERİ

Parmak uçlarının birçok şekli vardır. Aşağıda ana sınıflandırmalardan bazıları verilmiştir. Elin arkasından ve yanlarından bakılmalıdır.

Elin arkasından bakıldığında parmak uçları:

Parmak uçları özellikleri için elin arkasından bakılmalıdır. Bu özelliklerin gücünü kontrol etmek için elin yanından da gözlemlenmelidirler. Parmak uçlarının dört temel şekli vardır.

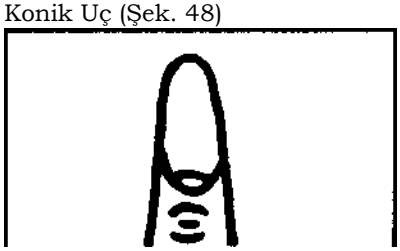
-Konik

-Kare

-Yuvarlak

-spatula

Konik Uç (Şek. 48)



Parmak ucunda konik bir konus oluşturur. Bu şekil daha sezgisel, hızlı düşünen, sanatsal bir özelliği gösterir. Bu parmak ucunun sahipleri hayattaki güzellikleri ve zevkleri severler.

Şekil 48 Konik Uç.

Kare Uç (Şek. 49)

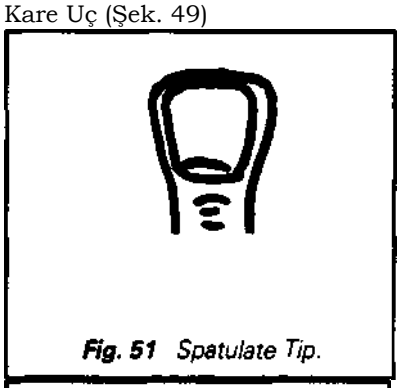


Fig. 51 Spatulate Tip.

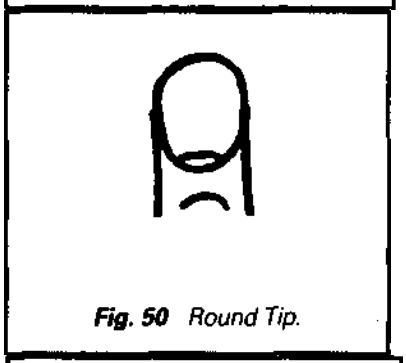


Fig. 50 Round Tip.

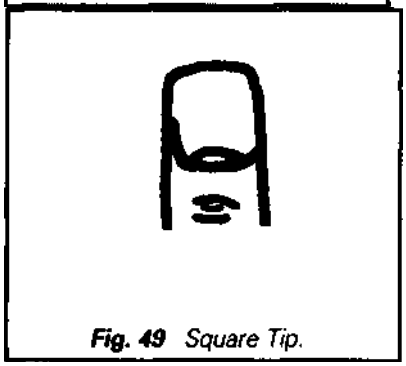


Fig. 49 Square Tip.

Bu parmak ucunun şekli neredeyse düz görünüyor. Rutin sevgiyi ve metodik, sistematik bir yaşam tarzını temsil eder. Uç ne kadar kare olursa, mantıksal zihnin değerlendireceği şekilde enerji akışını kontrol etme veya tutma eğilimini o kadar fazla gösterir.

Yuvarlak Uç (Şek. 50)

Yuvarlak uçlu parmağın özellikleri, biraz konik ve kare uçlar arasındadır. Sezgiseldirler, ancak mantıklı bir zihinle. Bu parmak, kare olana göre daha az pratik bir özelliği temsil etse de, zenginlik ve mülk biriktirme konusunda daha iyi bir yeteneği gösterir.

Spatula Ucu (Şek. 51)

Spatula parmak ucu parmak genişliğinden daha geniştir. Bu ipucu pratikliği, yüksek enerjiyi ve yaratıcılığı gösterir. Parmak ucu ne kadar genişse, parmağın o kadar çok yang özelliği vardır.

Yandan bakıldığında parmak uçları:

Parmak uçları yandan da izlenmelidir. Üç ana şekil fark edebilirsiniz:

-Konik veya düz uç -Bulge'

-Yuvarlak

Konik veya Düz Uç(Şekil 52) Yin niteliklerinin parmak üzerindeki etkilerini temsil eder.

Şekil 52 Konik veya Düz Uç.

Çıkıntı Ucu(Şek. 53) Yang niteliklerinin parmak üzerindeki etkisini temsil eder.

Şekil 53 Çıkıntı Ucu.

Yuvarlak Uç(Şekil 54) Yin ve yang açısından dengeli bir kalitenin etkisini temsil eder.

Şekil 54 Yuvarlak Uç.

PARMAKLARIN ESNEKLİĞİ

Elin veya parmakların esnekliği, elle okumada önemli bir değişkendir. Kural olarak, parmaklar ne kadar esnek olursa, kişi yeni fikirlere, değişikliklere ve yeni yaşam kalıplarına uyum sağlamaya o kadar açık fikirlidir.

Esneklik, elin çeşitli yerlerinde kontrol edilebilir. Her parmağı dikkatlice arkaya doğru bükmek, o parmağın esneklik aralığı hakkında bize iyi bir fikir verebilir. Bu parmaktan parmağa ve aynı parmağın falanksından falanksına değişebilir.

Esneklik çok aşırı olduğunda (parmaklar veya distal falankslar kolayca geriye doğru bükülür), cömertliği, kendi kendine karar verme eksikliğini, ruh halindeki aşırı değişiklikleri, başkalarından kolayca etkilenen bir kişiyi ve daha yin türü faaliyetlerde bulunan birini gösterir. .

Parmaklar sert olduğunda, yeni değişikliklere veya fikirlere direnen, güvensiz bir kişiliği gösterirler. Aynı zamanda inatçılık, kararlılık, sebat ve daha yang türü bir faaliyeti gösterebilir.

Orta derecede bir esneklik, açık fikirli bir kişiliğe, cömertliğe, değişiklikleri kabul etmeye, yeni yaşam kalıplarına uyum sağlamaya ve o parmağın dengeli bir kalitesine işaret eder.

* * *

Şimdi her parmağın özelliklerini öğrenelim. Baş parmakla başlayıp küçük parmakla bitireceğiz.

Lütfen unutmayın, geleneksel el falığında parmaklar işaretçiden başlayıp küçük parmakla biten birden dörde kadar numaralandırılırken başparmak numaralandırılmaz. Bu, başparmağın diğer parmaklarla kıyaslanamayacak kadar elin çok özel bir bileşeni olarak kabul edilmesinden dolayı kurulmuştur ve hala da öyledir. Ancak basit olması için, bu bölümlerdeki parmaklar birden beşe kadar numaralandırılmıştır (başparmaktan küçük parmağa).

BAŞ PARMAK

Başparmak, geleneksel olarak, elin teşhisinde önemli bir rol oynar. Kısa veya uzun, düşük ayarlı veya

yüksek ayarlı, birinci ve ikinci falankslarda dar veya geniş ve çeşitli esneklik derecelerinde olabilir.

Ellere baktığınızda, başparmağın dört parmağın karşısında durduğunu ve aslında eldeki en güçlü parmak olduğunu fark edeceksiniz.

Venüs dağı tabanını oluşturur ve bu parmağın arkasındaki ana güçtür. Daha önce açıklandığı gibi, Venüs dağı, beynin sol yarım küresine ve limbik sisteme ek olarak kişinin sahip olduğu hayati enerjiyi, sevgiyi ve cinsel enerjiyi temsil eder.

Başparmağın uzunluğu, parmaklar düz ve başparmak parmaklara düz bir şekilde kapatıldığında belirlenir. Avuç içine bakarken, Jüpiter'in üçüncü falanksına karşı başparmağın ucunu inceliyoruz. İyi dengelenmiş normal bir başparmak, Jüpiter'in üçüncü falanksının ortasına ulaşan başparmaktır (Şekil 55). Jüpiter'in üçüncü falanksının yarısından daha uzuna ulaşırsa (Şekil 56), onu genel olarak güçlü bir iradeye ve yaşamdaki hedeflere ulaşmak için daha iyi bir yeteneğe işaret eden uzun bir başparmak olarak kabul ederiz. Aynı zamanda iyi, mantıklı, analitik bir zihin önerir.

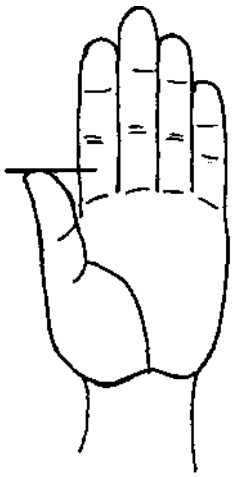


Fig. 55 *A balanced thumb.*

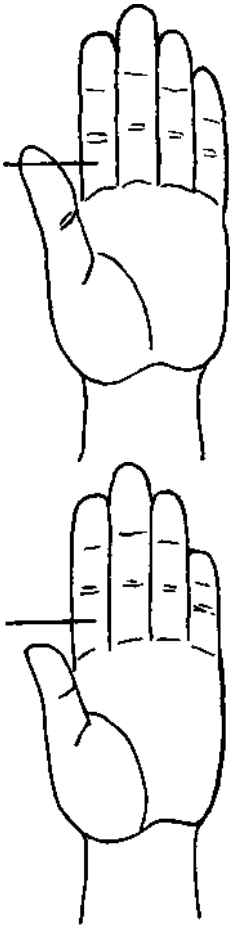


Fig. 57 *A short thumb.*

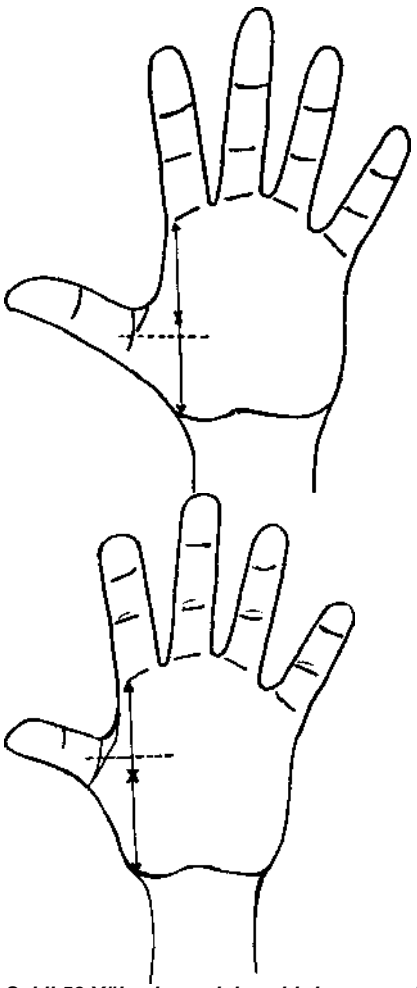
Kısa başparmak, Jüpiter parmağının üçüncü falanksının ortasına ulaşmayan başparmaktır (Şekil 57). Bu tür başparmak, zayıf irade, zayıf mantık ve zayıf analitik yeteneği içeren zihinsel zayıflığın ilk kanıtlarından biridir. Öte yandan, özellikle iyi gelişmiş bir Ay bineği tarafından destekleniyorsa, sezgisel bir zihne ve yaratıcı, analitik olmayan bir yaklaşıma yönelik bir eğilimi gösterir.

Maymun elinin ana özelliklerinden biri, yüksek ayarlı kısa bir başparmak olmasıdır (Şekil 58), bu,

Şekil 56 Uzun bir başparmak.

başparmağın ikinci falanksının kaynağının bilekten daha yüksekte ve parmakların tabanına daha yakın olduğu anlamına gelir. Ayar ne kadar yüksek olursa, kişi o kadar az karmaşıktır ve bunun tersi de geçerlidir. Düşük ayarlı bir başparmağın tabanı (Şek. 59), parmaklardan çok bileğe daha yakındır. Yüksek ve düşük ayarı ölçmenin yolu, Jüpiter parmağının tabanından

Şekil 59 Başparmak ayarının tabanını bulma.



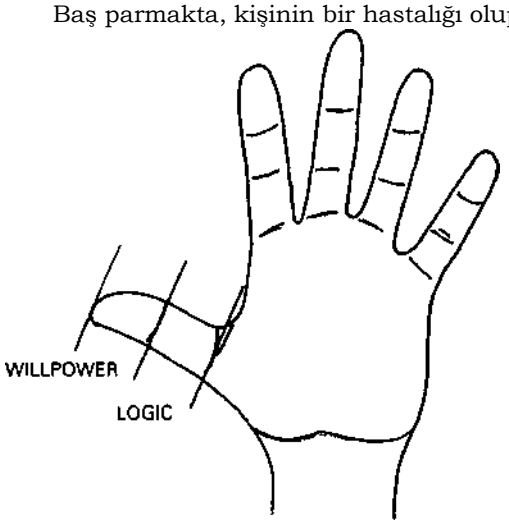
Şekil 58 Yüksek ayarlı kısa bir başparmak.

bilek tabanı. Bu hayali çizginin orta noktası, başparmağın normal ayarını temsil eder.

Başparmağın elin sadece bir yönü olduğunu unutmamalıyız; elin toplam bileşenleri bize kişinin kişiliğinin en iyi göstergesini verecektir. El falı asla bir veya iki özelliğe değil, tüm elin incelenmesine dayanır.

Eldeki başparmak ve diğer destekleyici unsurlar, kişinin hayatını amaçlarına göre ne derece inşa edebildiğini gösterebilir. İrade gücü, başparmağın birinci falanksında temsil edilir ve mantıksal zihin, başparmağın ikinci falanksında temsil edilir. Planlarımızın, faaliyetlerimizin ve hedeflerimizin çoğu kararlılık ve mantıklı bir zihin gerektirdiğinden, başparmağı bu açıdan değerlendirmek çok önemlidir.

Baş parmakta, kişinin bir hastalığı olup olmadığını nasıl anlarız?



60*Dengeli bir irade-mantık oranı, başparmağın birinci ve ikinci falankslarının eşit uzunlukta olmasıyla temsil edilir.*

Şekil 59 Başparmak ayarının tabanını bulma.

iyi, mantıklı zihin? Başparmağın birinci ve ikinci falanksını karşılaştırmanız gerekir. Daha uzun falanks baskın olanıdır. Dengeli bir irade-mantık oranı, başparmağın birinci ve ikinci falanksının eşit uzunlukta olmasıyla temsil edilir (Şekil 60). Ancak unutmayın, başparmağın uzun mu kısa mı olduğuna ve ayar türüne, yani yüksek veya düşük olduğuna karar verdikten sonra bu özelliği kontrol edebiliriz.

Genel olarak, geniş ve uzun bir başparmağın yang tipi bir kişiliği temsil ettiğini ve dar ve kısa bir başparmağın daha çok yin tipi nitelikleri gösterdiğini varsayabiliriz.

İkinci falanks kısaysa (kısa bir parmakla), o zaman kişi mantıklı bir yaklaşım sergilemek yerine hayata daha ilkel bir yaklaşımla veya S. Freud'un tanımladığı gibi birincil içgüdü ve isteklerle daha duygusaldır.

İrade ve kararlılığı artırmak için başparmağın birinci falanksında uzunlamasına çizgilerle bir uyarım, mantıksal güçleri artırmak için başparmağın ikinci falanksında uzunlamasına çizgilerle bir uyarı uygulanır. Bu falankslarda saat yönünde bir uyarım benzer bir etki yaratabilir.

JÜPİTER'İN PARMAKLARI

Jüpiter, başparmaktan sonraki ikinci parmaktır (Şekil 61) veya geleneksel el falığında numaralandırıldığı şekliyle dört parmağın ilkidir. Bu parmak işaret parmağı olarak bilinir. Kişinin dış dünyaya verdiği tepkiyi temsil eder. Jüpiter parmağı, dış uyaranlara tepki olarak ortaya çıkan birçok hastalığın ipucuna sahiptir. Bu parmak aynı zamanda kişinin başkalarına karşı kontrolünü ve kendini kontrol etmenin bazı yönlerini de gösterir. Parmağın uzunluğu, özelliklerinin baskınlık derecesini gösterir.

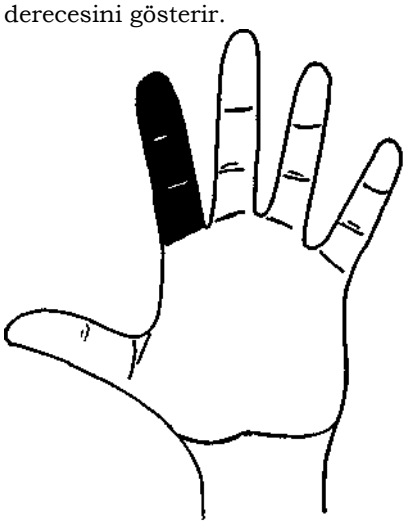
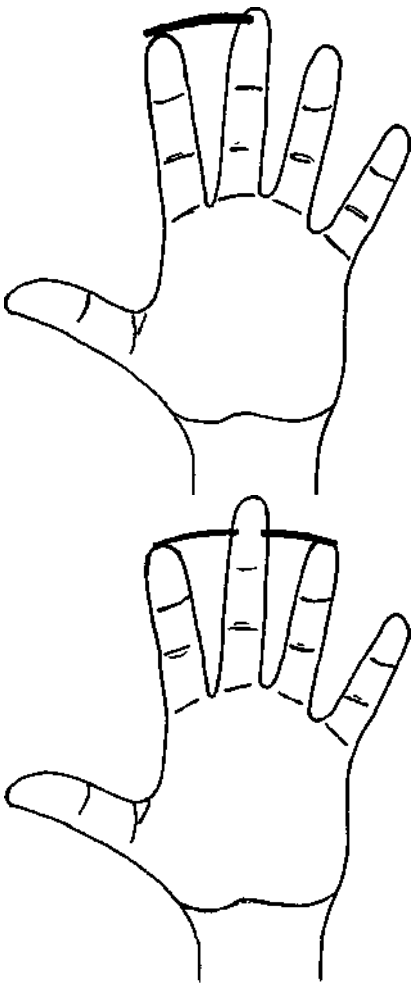


Fig. 61 *The finger of Jupiter.*

Jüpiter parmağının ölçümü, Apollon'un parmağı olarak bilinen dördüncü parmakla karşılaştırılarak yapılır.

Hangi parmağın daha uzun olduğuna karar vermek için parmağın ucundan üçüncü falanksın tabanına kadar ölçün. Jüpiter parmağı için ideal uzunluk, Apollon parmağınınkiyle aynı olan ve Satürn'ün birinci falanksının ortasına ulaşan uzunluk olacaktır (Şekil 62). Bu durumda, kişi hem liderlik yeteneğine hem de eşit bir ilişkiden zevk alır. Dengeli bir parmak, psikosomatik bozukluklara veya yüksek stresle ilgili sorunlara yönelik minimum eğilimi gösterir.

Jüpiter'in uzun parmağı (Şekil 63), baskın bir özellik olarak diğerleri üzerinde daha güçlü bir kontrolü temsil eder. Herhangi bir kurum, şirket veya devletin liderliğine giren veya yönetimine aday olanların yanı sıra genellikle kontrolü elinde bulunduranların Jüpiter parmağının uzun olduğunu fark edebilirsiniz. A



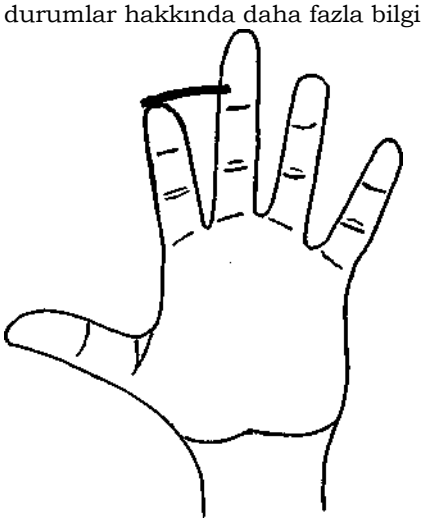
Şekil 62 Jüpiter Parmağının ideal uzunluğu, Apollon Parmağınınkiyle aynı olan ve Satürn'ün birinci falanksının ortasına ulaşan uzunluktur.

Şekil 63 Jüpiter'in uzun parmağı.

Jüpiter'in uzun parmağı da strese bağlı bozukluklar geliştirme eğilimi ile ilişkilidir. Ana sorunlar, yüksek tansiyon, ülserler, sindirim sorunları, cilt bozuklukları, kalp sorunları ve diğerleri gibi yang tipi olacaktır.

Jüpiter'in kısa parmağı başkaları tarafından kontrol edilenleri temsil eder (Şekil 64). Kazara Jüpiter'in ilk falanksını kaybeden bireylerin, başkalarını yönetme, yönetme veya etkileme isteklerinin çoğunu kaybettiğini öğrendim. Bu durumda o parmağın suni olarak kısaltılması veya kaybedilmesi ile birlikte kişinin karakterinde bir değişiklik meydana gelir.

Ben şahsen Jüpiter'in ilk falanksını kaybeden iki kişinin vakasına tanık oldum. Her ikisi de bir kariyeri daha az rekabetçi bir kariyere dönüştürdü. İstatistiksel bir kanıt için yukarıdakine benzer durumlar hakkında daha fazla bilgi edinilmelidir. (Eğer varsa



Şekil 64 Jüpiter'in kısa parmağı.

bu tür verileri lütfen bize yazın ve uygun verileri gelecekteki yazılarımıza dahil edebiliriz).

Jüpiter'in parmağı kısa veya ortalamadan kısa olduğunda, kişinin yang enerjilerinden yoksun olduğunu, dolayısıyla başkalarına karşı kontrolden yoksun olduğunu gösterir. Bu durumda sorunların çoğu, yin enerjisine atfedilen astım, bronşit, kronik ağrı, yorgunluk, hipotansiyon ve enerji eksikliği gibi psikosomatik yönlerden olacaktır. Üçüncü falanks tabanda daha genişse, tembellik ve obezite eğilimi gösterir.

Bu parmağı boylamasına bir çizgi ile canlılığını artırarak manipüle edebilirsiniz. Ama unutmamalıyız ki, sadece bir yönü ele alarak hiçbir şey yapılmadı. Herhangi bir sorun veya hastalıkla başa çıkmada başarıya katkıda bulunan her zaman tüm unsurların birleşimidir.

Şimdi parmağın falanksını inceleyelim: Jüpiter'in parmağı, başparmak hariç diğer parmaklar gibi, her biri bu parmağın bir başka özelliğini temsil eden üç falanksa bölünmüştür.

Jüpiter Parmağının İlk Falanksı

İlk falanks aynı zamanda tırnak falanksı olarak da bilinir. Parmağın üst ucundan parmağın ilk baskın yatay çizgisi olan dijital fleksiyon çizgisine kadar ölçülür. İyi bir boyut, parmağın ikinci ve üçüncü kısmına eşit olacaktır.

Bu falanks, kişinin başkalarına karşı tutumunun zihinsel yönlerini, zekasını, bilgeliğini veya başkalarına ve dış dünyaya göre beynin bilişsel kısmını temsil eder. Bu falanks ne kadar uzunsa, özgüven o kadar güçlüdür, bazen öyle bir dereceye kadar kibirli ve başkalarına karşı çok düşüncesizdir. Bu falanks o parmağın diğer falankslarından daha kısaysa, dış dünyayı ve diğerlerini yönetme yeteneğinin düşük olduğunu gösterir.

Jüpiter Parmağının İkinci Falanksı

İkinci falanks aslında bu parmağın pratik kısmıdır. Kişi bu dünyada ne elde etmek istiyorsa, bu kısım iyi gelişmişse ondan yararlanma şansını artıracaktır. Yani Palm Terapisi açısından bu kısım - kalitesini yükseltirsek - kişinin başarı ivmesini artıracaktır. Bu, üzerinde uzunlamasına çizgiler işaretleyerek veya saat yönünde bir stimülasyon uygulayarak yapılabilir. Bunu yapmanın başka bir yolu, ikinci ve temel falanks arasındaki yatay çizgiyi alçaltmak veya birinci falanksın birinci fleksiyon çizgisinin üzerine yeni bir enine çizgi işaretlemektir.

Jüpiter Parmağının Üçüncü Falanksı

Bu falanks, el falı alanlarındaki çeşitli profesyoneller arasında tartışmalıdır. Nedeni doğası gereği felsefidir. Üçüncü falanks, dışarıdan gelen mutfak, seks ve diğer neşe ve eğlence türlerinin temelidir. (Örneğin mastürbasyon, Jüpiter'de değil, Satürn'ün üçüncü falanksında belirtilir. Bunun nedeni, Satürn'ün benlikle, Jüpiter'in ise çeşitli yönleriyle dış dünyayla ilgilenmesidir.)

Hayattan ne kadar zevk almalıyız? Kendimizi dış dünyanın bize sunabileceği hoşgörü ve tatmine ne kadar maruz bırakmalıyız?

Bazıları, hayatın amacının zevk olduğunu varsayarak, ne kadar çok olursa o kadar iyi olduğuna inanır. Bu durumda, bu falanks ne kadar büyükse, kalite alanı o kadar iyidir. Diğerleri, dayanıklılığın ve özdenetimin en iyi nitelikler olduğuna inanır. Dolayısıyla bu falanks ne kadar küçük ve ince olursa, bu inananlara o kadar iyi hizmet eder.

Avuç İçi Terapisini kullanırken bu sorular daha önemli hale gelir çünkü Avuç İçi Terapisini uygulayarak aslında bu yönler üzerinde kontrol sahibi olursunuz. Bu falanksın kalitesini ve etkisini artırabilir veya azaltabilirsiniz.

Kanımca, bu değişiklikleri sadece kendiniz için istediğiniz gibi rahat bir ruh halindeyken yapabilirsiniz, ancak görüşünüzü/inançlarınızı asla başkalarına empoze etmeyin.

Sertifikalı Avuç İçi Terapistine

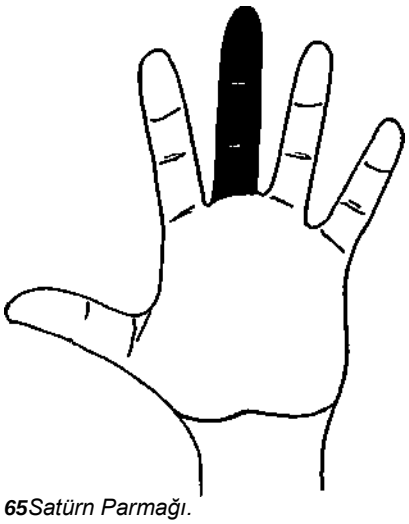
Müşterinize danışmadan, fikirlerini, inançlarını ve isteklerini kontrol etmeden herhangi bir değişiklik yapmamalısınız. Danışmanın ve çeşitli seçeneklere işaret etmenin Palm Terapistinin etik kurallarının bir parçası olduğunu unutmayın. Bu, kendi inanç sistemine göre bazı nitelikler müşterinin inandığından daha iyi olsa bile, her Palmiye Terapistinden istenmektedir.

Satürn'ün Parmağı

Satürn'ün parmağı (Şek. 65), kişinin kendisine karşı tutumunu temsil eder. Bu parmakta yaşam enerjileri, Jüpiter'in parmağındaki gibi sosyal değil, çeşitli duygusal veya bilişsel işlevlere yönlendirilir. Avuç İçi Terapisi açısından birçok kronik hastalık bu parmakla ilişkilendirilir.

Satürn'ün parmağı aynı zamanda hayata dini, metafizik ve felsefi bakış açısının parmağıdır. Dengeli bir parmak hem Jüpiter'den hem de Apollon'dan biraz daha yukarıda olmalıdır. Bu parmaklardan birine eşitse (kısa bir Satürn parmağı) bu parmakları da kontrol etmek iyi bir fikir olacaktır. Komşu parmaklar da çok uzun değilse, kalıtsal bir zihinsel dengesizliğin göstergesi olabilir.

Genel bir kural olarak, Satürn'ün parmağı ne kadar kısaysa,



65Satürn Parmağı.

sahibinin özgüvenini düşürür. Çok kısaysa, kişinin hayata karşı psikotik bir yaklaşım geliştirmesi çok olasıdır. Böyle bir sonuca varmadan önce daima elin diğer bileşenlerini hesaba katın.

Satürn Parmağının İlk Falanksı

Satürn'ün ilk falanksı hayata felsefi yaklaşımı, ESP'yi, din ve inanç sistemini ve ayrıca üzüntü, keder, depresyon, keder ve çeşitli duygusal acıları temsil eder.

Satürn Parmağının İkinci Falanksı

Avuç içi Terapisi bakış açısına göre, Satürn'ün ikinci falanksı kişinin kendisinden duyduğu temel tatmini ve aynı zamanda çevresel kökenli psikosomatik hastalıklardan kaynaklanmış olabilecek kronik durumları temsil eder. Buna bir örnek, sevgi ve şefkatten yoksun, işlevsel olmayan bir ailede yaşamaktan dolayı kronik astım geliştiren bir çocuk vakasıdır. Orta falanks, çocuğun ebeveynleriyle olan ilişkilerini değil, kendisi hakkında hissettiği üzüntüyü temsil eder. Bu çok önemli olmakla birlikte, ebeveynlerin Venüs Dağı'ndaki şefkat çizgilerinde ve Merkür'ün parmağı, baş çizgisi ve kalp çizgisi gibi diğer yerlerde temsil edilecektir. (Ebeveyn-çocuk ilişkisi yönü, el falı üzerine gelecek kitabımızda daha ayrıntılı olarak ele alınacaktır.)

İkinci falanks aynı zamanda pratik kısmı ve kendimizi değerlendirme şeklimizi temsil eder. Kendine dikkat etmeyen kişilerde pratik olarak bu falanks üzerinde yatay çizgiler olacaktır. Vücudun ihmal edilen kısmı yatay çizgilerin konumu ile tespit edilir. Bu falanksın üst kısmındaki bir çizgi zihni ve başı, alt kısmındaki bir çizgi ise bacakları ve ayakları temsil edecektir. İkinci falankstaki uzunlamasına çizgiler, bu tür bir zorluğun aşılmasını ve bu falanksın kalitesinin iyileştirilmesini temsil ederken, daha derin yatay çizgiler bu bölümün kalitesini düşürür.

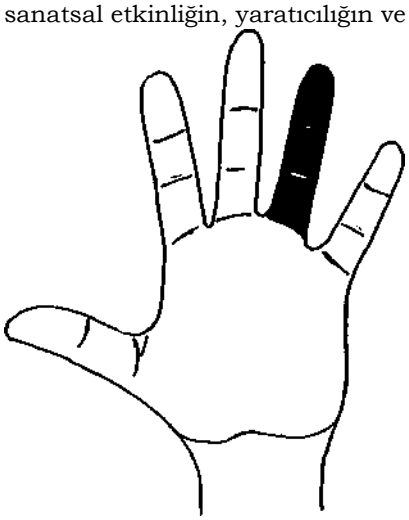
Satürn Parmağının Üçüncü Falanksı

Satürn'ün üçüncü falanksı, kişinin fiziksel zindeliğini ve sağlığını ve ayrıca psikosomatik bozuklukları temsil eder. Alerjiler, Ay Dağı ve Plüton Dağı'ndaki diğer işaretlerle birlikte bu falanksta tespit edilebilir. Çoğu zaman, başka hiçbir ipucu olmayan çeşitli fiziksel rahatsızlıkları ifade eder. Temel falanksta, Satürn'ün diğer falanksında olduğu gibi, yatay çizgiler fiziksel düzeyde zorlukları veya psikosomatik bozuklukları temsil edecektir. Ayrıca sorunun kaynağını görmek istiyorsanız bu parmak en iyi bilgi kaynağı olacaktır; yatay çizgilere göre en güçlü (en koyu) olan en

aktif sorun Çizgilerin değiştiğini, geliştiğini veya azaldığını artık bildiğiniz için, bir durumu düzeltmek için bazı adımlar atıldığında yeni (yeni gelişen bir problem durumunda) veya azalan çizgilerle karşılaşabilirsiniz. Yatay olanların üzerine uzunlamasına çizgiler oluşturarak kendinize yardımcı olabilirsiniz. (Bu yatay çizgiler üzerinde en az üç yerde çizgileri boyuna olanlarla çaprazlayın.)

APOLLO'NUN PARMAKLARI

Apollon'un parmağı (Şekil 66) Avuç İçi Terapisinde çok değerlidir. Yeteneklerin, hayal gücünün, sanatsal etkinliğin, yaratıcılığın ve

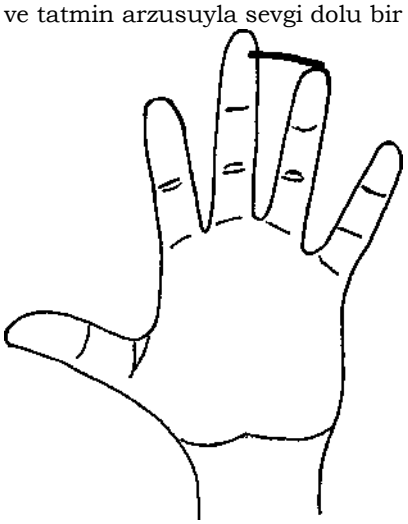


Şekil 66 Apollon'un Parmağı.

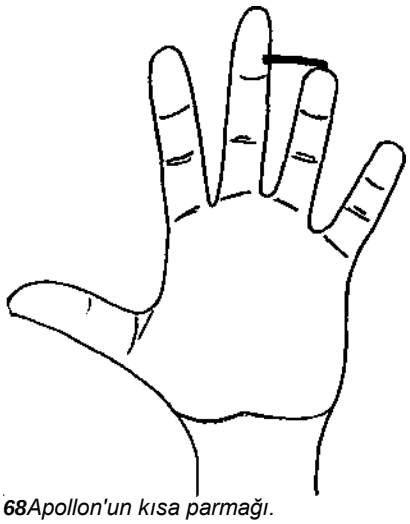
hayatın hangi yönünü seçerseniz seçin başarı. Bu parmak, Apollon dağı ve Apollon çizgisi ile birlikte Avuç İçi Terapisinin üçüncü aşamasında ana odak noktasıdır.

Apollon'un parmağı, bir bütün olarak, bazı otoriteler tarafından kalbi temsil eder. Benim bakış açıma göre bu parmak benliğin duygusal yanını temsil ediyor. Çekici neşe ve mutluluk, bu parmağın uyarılmasıyla etkinleştirilebilir. İlginçtir ki, Çin tıbbı kalbi neşe ve mutluluğun merkezi olarak kabul eder.

Apollo'nun parmağı, uzunluğu Jüpiter parmağınınkine eşit olduğunda ve Satürn parmağının birinci falanksının ortasına ulaştığında dengededir. Bu, güzellik, uyum, sanat sevgisi ve şöhret, para ve tatmin arzusuyla sevgi dolu bir kişiliği gösterir.



Şekil 67 Apollon'un uzun parmağı.



68Apollon'un kısa parmağı.

Apollo parmağı Jüpiter'inkinden daha uzunsa (Şekil 67) veya Satürn kadar uzunsa, aynı zamanda hayata sanatsal, estetik bir yaklaşımı, bir hayal dünyasında yaşamayı gösterir. Bu insanlar başkalarını kontrol etmeyi umursamıyorlar. Çoğu durumda kişinin hayata bakış açısı "Ben kendi işimi yapacağım, sen de kendi işini yap" olacaktır. Bu kişiler içe dönük de olabilirler (Uzun bir Apollon parmağına ek olarak baş çizgisi ile yaşam çizgisinin birlikte başlaması şartıyla).

Apollon parmağı Jüpiter'inkinden daha kısaysa (Şekil 68), kişinin hayal gücüne çok az yer kalır. Bu denekler genellikle fazla düşünmeden hareket ederler. Başarı arıyorlar ve başkalarını kontrol etmeye çalışıyorlar. Genellikle yaşamlarında ve kariyerlerinde tezahür eder.

Apollo Parmağının İlk Falanksı

Apollon'un ilk falanksı baskınsa, başarı için gereken ruhsal, duygusal veya karizmatik enerjinin yanı sıra en yüksek doyum biçimini temsil eder. Bu falanks ne kadar büyük veya uzunsa, kişinin hayattaki başarıları o kadar fazladır (elin diğer bölümleri bunu destekliyorsa). Apollon'un ilk falanksı aynı zamanda özgecil tatmin sevincini (fiziksel zevk olmadan) temsil eder.

Apollo Parmağının İkinci Falanksı

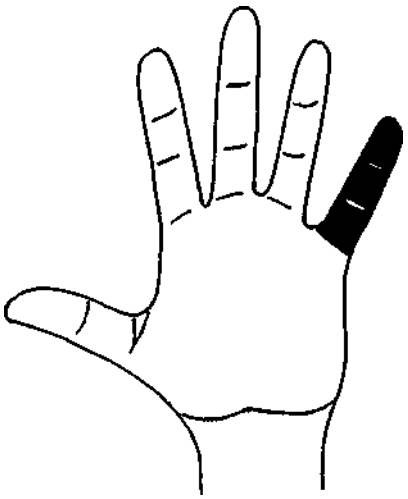
Apollon'un ikinci falanksı, hayatın hangi alanında olursa olsun doyuma yönelik pratik yaklaşımı temsil eder. Geleneksel olarak, sanatta/yeteneklerde pratikliğe atfedilir, ancak aynı zamanda iş, eğitim, spor, hobiler veya yaşam tarzları dahil olmak üzere herhangi bir ilgi alanındaki pratik başarıya da atfedilir.

Apollo Parmağının Üçüncü Falanksı

Apollon'un üçüncü falanksı, sanattan veya güzellik, rahat yaşam vb. gibi materyalist arzularla hayattan alınan zevki temsil eder. İyi bir film, müzik veya tatil keyfi gibi dış dünyadan alınan neşe ve tatminin temelini oluşturur. Bu tür bir tatmin, Jüpiter'in üçüncü falanksı tarafından temsil edilen ve aynı zamanda bir dış kaynaktan, ancak yemek ve seks gibi daha fiziksel bir seviyeden alınan zevki yansıtan tatmine karşıdır.

MERCURY'NİN PARMAKLARI

En sonuncusu ve en küçüğü olan Merkür'ün parmağı (Şekil 69), el falığında tiroid fonksiyonlarını temsil eder.



69Merkür'ün parmağı.

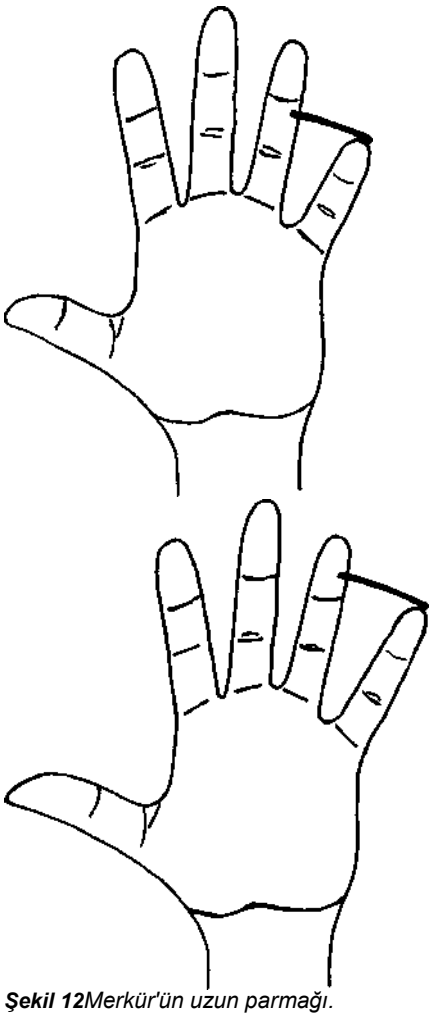
fiziksel ve zihinsel kapasitelerin hafifliği veya yavaşlığı.

Merkür'ün parmağı, parmak ucu distal ve orta falankslar arasında, Apollon parmağının ilk dijital fleksiyon çizgisinde sona erdiğinde iyi dengelenmiş kabul edilir (Şekil 70).

Uzun parmaklı bir eldeki dengeli bir parmak, zihnin daha çabuk çalıştığını ve kısa parmaklı bir eldeki dengeli bir parmak, fiziksel aktivitenin çabukluğunu gösterecektir (her ikisi de tamamlayıcı işaretlerle desteklenmelidir).

Merkür'ün parmağı Apollon'un birinci falanksının tabanından daha kısaysa (Şekil 71), bir kişinin veya küçük bir grubun önünde kendini iyi ifade etme becerisine sahip olduğunu, ancak ders verme yeteneğinden veya becerisinden yoksun olduğunu gösterir. halka Ayrıca, bu parmak tipine sahip olan kişinin “yapmayı” “konuşmaya” tercih ettiğini de gösterir.

Uzun bir Merkür parmağına sahip olanlar (Şekil 72) daha fazla sözel yeteneğe sahiptir ve öğretim görevlisi, öğretmen veya herhangi bir öğretim işinde iyi olabilirler.



Şekil 12*Merkür'ün uzun parmağı.*

Fiziksel sağlık da bu parmak tarafından yansıtılır. Merkür'ün ilk falanksı bilişsel beyinle ilişkilidir; ikincisi adrenal, böbrekler ve tiroid ile; üçüncü falanks, erkek ve dişinin cinsel organları ve her iki cinsin şehvetli zevkiyle ilişkilidir.

Bu parmak çabukluk ve sağlığın temeli olduğu için uzunlamasına çizgiler çok önemlidir. Bazı avuç içlerinde beliren sağlık çizgisi bu parmakla ilişkilendirilir.

Parmağın yönü veya eğimi, sahiplerinin başkalarına nasıl yaklaştığı hakkında bazı bilgiler verir. Küçük parmak Apollo'nunkine doğru eğimliyse, özellikle el hareketsiz, avuç içi aşağıda ve biraz gevşekken, bu insanlar genellikle kendilerini başkalarına ifşa etmeyi reddederler. Bunun nedeni düşük benlik saygısı veya genç yaşta duygusal travma olabilir. Geleneksel olarak, bu işaret, doğruyu söylemeyen insanların bir göstergesi olarak kabul edilir. Benlik saygılarını geliştirdiğimizde veya hayatlarındaki ilk travmaları kaldırdığımızda, bu bireylerin diğerlerine karşı daha açık ve doğrudan hale geldiklerini fark ettim. Bu eğimli parmağa sahip olan kişiler, aynı zamanda (eldeki diğer bileşenler de bunu destekliyorsa) iş konusunda yetenekli kabul edilir.

Parmak diğer parmaklardan uzağa doğru dışa doğru uzatılmışsa, ilişkilerde bazı zorluklar olduğunu gösterir. Bu insanlar toplumdan izole olmayı tercih ederler. Bu durum, özgüvenlerini geliştirerek de çözülebilir.

Merkür Parmağının İlk Falanksı

Merkür parmağının ilk falanksı baskınsa, iyi sözel becerileri ve başkalarıyla kolay iletişimi temsil eder. Parmağın tamamı uzunsa, topluluk önünde konuşma yeteneğini gösterir. Aynı zamanda, iyi öğrenme becerilerine ve bilimsel araştırmalara ve olgusal bilgilere özel bir ilgiye işaret eder.

Merkür Parmağının İkinci Falanksı

Merkür parmağının ikinci falanksı baskınsa, ticarete, bilime veya tıbba karşı daha gerçekçi, pratik bir

Şekil 71 Merkür'ün kısa parmağı.

yaklaşımı temsil eder ve bu nedenle kişinin kariyerinde kendini gösterir.

Merkür Parmağının Üçüncü Falanksı

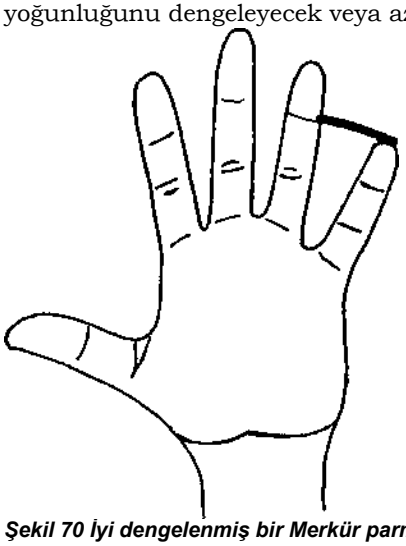
Merkür'ün üçüncü falanksı baskınsa, spor, iş ve cinsel yaşamda kendini gösteren şehvet ve fiziksel aktiviteyi ifade eder.

PARMAKLARIN KALİTESİNİ DEĞİŞTİREBİLİR MİYİZ?

Elin genel şeklinden bahsedildiği gibi, parmaklarımız yaşam boyu doğal değişimlere uğrar. Özel egzersizler de bazı değişikliklere neden olabilir. Aylarca sürebilir ama mümkündür. Parmakların kalınlığındaki bir değişiklik, kişilikte buna karşılık gelen bir değişikliğe yol açabilir.

Parmakların ve çeşitli falanksların özelliklerini değerlendirirken, enine çizgilere (fleksiyon dijital çizgiler dışında) dikkat etmeliyiz. Bunlar falanksların kalitesini düşürürken uzunlamasına çizgiler falanksların temsil ettiği potansiyeli arttırır.

Palm Therapy'nin stimülasyonuyla, çeşitli parmaklar veya bunların falanksları tarafından temsil edilen belirli özellikleri hızlandırabilir veya azaltabilirsiniz. Belirli nitelikleri uyandırmak için uzunlamasına çizgiler veya saat yönünde bir uyarı uygulanabilirken, enine çizgilerin işaretlenmesi veya saat yönünün tersine bir uyarı, parmak/falanks tarafından temsil edilen özelliklerin yoğunluğunu dengeleyecek veya azaltacaktır.

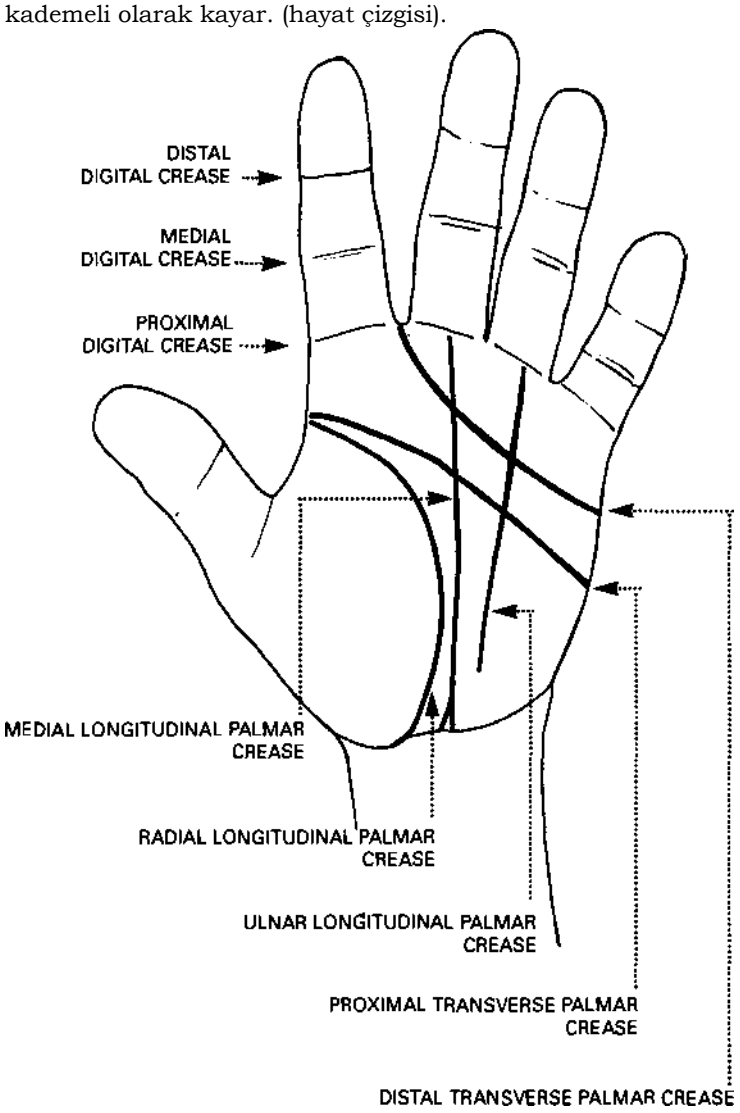


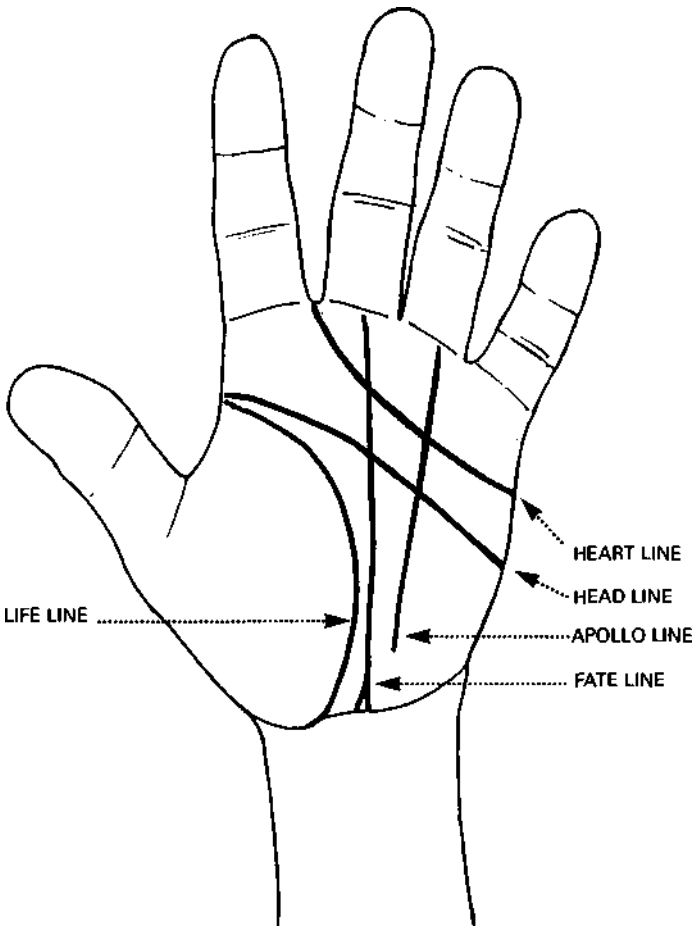
Şekil 70 İyi dengelenmiş bir Merkür parmağı uzunluğu.

BÖLÜM
10
Ana Çizgiler

Avuç içlerindeki çizgilerin incelenmesi Avuç İçi Terapisi için çok önemlidir. Herhangi bir çizgiyi düzeltmeden önce, her çizginin normal şeklini ve temsilini ve ayrıca küçük çizgilerin eldeki etkisini anlamalısınız (Bölüm 11). Ayrıca elde görülebilecek özel işaret ve işaretlere (Bölüm 12) dikkat etmeniz gerekmektedir. Unutmayın, elinizdeki tüm işaretler hayatınız boyunca doğal olarak şekil ve yön değiştirebilir.

Hayat doğum öncesi dönemden doğuma, küçük çocuğa, genç yetişkine, yetişkinliğe ve yavaş yavaş yaşlılığa doğru ilerlerken, enerjinin odağı yavaş yavaş değişmeye devam eder. Aynı şekilde, avuç içindeki ana çizgilerin odak noktası ve etkisi, Dünya'nın tepesine yakın başlangıç noktalarından, ya avucun ulnar tarafına (kalp ve kafa çizgileri) ya da bileğe doğru bir kavis şeklinde hedeflerine doğru kademeli olarak kayar. (hayat çizgisi).





Şekil 74 El falı alanındaki ana çizgiler ve terminolojileri.

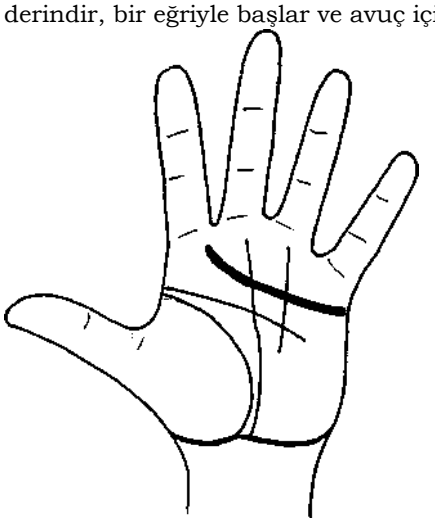
Ana hatlar şunları içerir:
Kalp Hattı
Kafa Çizgisi (Beyin Çizgisi)
Hayat çizgisi
Kader Çizgisi (Satürn Çizgisi)
Apollo Çizgisi (Güneş/Başarı çizgisi)
Merkür Hattı (Sağlık Hattı)

Anatomideki çeşitli ana çizgilerin ve terminolojilerinin bir gösterimi Şekil 73'te sunulmaktadır (ancak Merkür çizgisi). Terimlerin konumuna dikkat edin: distal, proksimal, radyal ve ulnar. (Sayfa 129'a veya Ek A'daki "Elin Anatomisi"ne başvurabilirsiniz.) El falı alanındaki ana çizgiler ve terminolojileri Şekil 74'te görülmektedir.

KALP HATTI

Kalp çizgisi (Şekil 75) Avuç İçi Terapisi açısından önemlidir. Genellikle Jüpiter'in tepesinden veya bu dağ ile Satürn'ün tepesi arasında başlayan, parmakların tepelerinin altında uzanan enine bir çizgidir. Anatomide bu çizgi, distal enine palmar kıvrımı olarak bilinir.

Geleneksel el falığında kalp çizgisi kalbin durumunu gösterir. Bazı falcılar, bir kişinin hayatının belirli bir döneminde kalp krizi olasılığının yanı sıra aşk ilişkileri ve duygusal düzeyde başkalarından beklenti gibi ilgili duygusal yönleri gösterecek kadar ileri gittiler. Kusursuz bir kalp çizgisi pürüzsüz ve derindir, bir eğriyle başlar ve avuç içi ulnar sınırına doğru yatay olarak düz devam eder. bir per-



75*Kalp Hattı.*

ayak kalp çizgisi sağlıklı, dengeli bir zihinsel yaklaşımı gösterir.

Kişinin yaşamı boyunca bazı duygusal zorluklar yaşadığında, bu kalp çizgisinde temsil edilecektir. Hipotez, herhangi bir duygusal zorluğun, kişiyi o hatta akan doğal enerji akışını durdurmaya zorladığı ve böylece kişinin soruna veya duygusal acıya odaklanabileceğidir. Stres etkeni o kişi için ne kadar şiddetliyse, kişinin enerji akışını o kadar çok durdurması gerekir. Vakanın ciddiyetine göre, kalp hattındaki enerji akışının bozulması bir nokta (Şek. 76), bir ada (Şek. 77), bir zincir (Şek. 78) ve bir yükseltme ölçeğinde temsil edilecektir. ağır vakalarda hatta bir kırılma/lar (Şek. 79).

Kişi bir tür terapi almadığı sürece, bu rahatsızlık o kişinin geleceğinde birikmiş stres, zihinsel bozukluklar ve çeşitli fiziksel hastalıklar olarak kendini gösterecek problemler yaratacaktır.

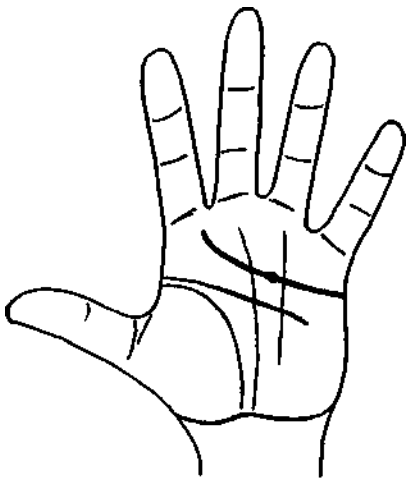
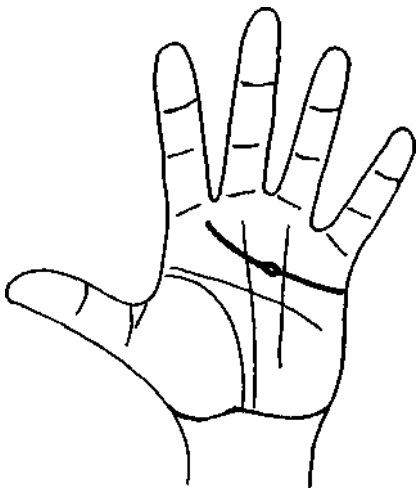


Fig. 76 *A dot on the Heat Line.*



*İncir.*77 Heart Line'da bir ada.

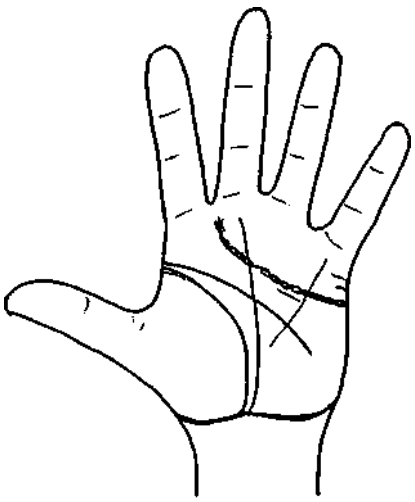
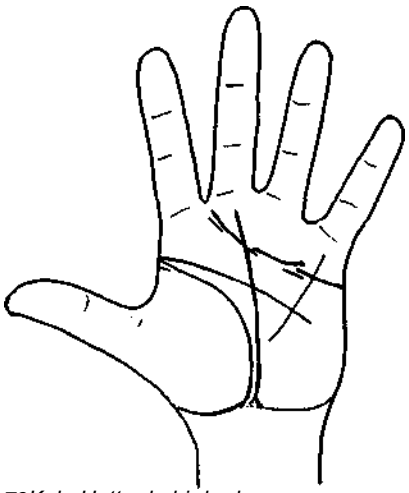


Fig. 78 *A chain on the Heart Line.*



79*Kalp Hattında bir kırılma.*

Bu tür izler kalp çizgisinde net bir şekilde görülüyorsa, Avuç İçi Terapisi basitçe bu izler üzerinde çalışılarak ve düzeltilerek uygulanabilir. Duygusal sorunlar varsa ve kalp çizgisinde hiçbir kanıt görülmüyorsa, bir büyüteç veya hatta bir mikroskop kullanmak, bu duygusal sorunun kaynağını bulma ve onunla başa çıkma çabasında etkili olacaktır.

Kural olarak, kalp hattındaki kırılma ne kadar büyükse stres etkeni de o kadar yüksektir. Bu, travmatik bir durumda dayanıklılığı ve hayatta kalma yeteneğini gösterir, o özel olayın enerji akışını veya elektriğini kesen hassas bir sigorta gibi tepki verir.

Palmiye Terapisi çizgilerin enerji akışını iyileştirir ve dengeler. Kalp hattının enerji akışı kendi kanalında (hattında) düzgün bir şekilde hareket edemezse, hafif bir depresyondan diğer rahatsızlıklara, korkulardan şiddetli panik ataklara veya hafif sinirlilikten şiddetli öfkeye, hüsrana kadar değişen daha ileri duygusal tepkilere yol açabilir. , nefret veya şiddet. Kalp hattında bir kırılma veya başka bir kesinti olduğunda birçok duygusal bozukluk beklenebilir.

Bazı insanlar, Satürn dağından veya Apollon dağından başlayan çok kısa bir kalp çizgisine sahiptir (Şekil 80). Bu insanlar genellikle çabuk sinirlenirler ve duygularla baş etmekte zorlanırlar, bu nedenle onlarla birlikte yaşamak zordur. Daha uzun bir kalp çizgisi basmak onların doğasını iyileştirebilir. Bunu yapmadan önce, kişinin sahip olmayı tercih edeceği duygusal yaklaşımı doğrulamamız gerekir. Gerçekte bu kişiler ilk seansta işbirliği yapmazlar ve bunun anlamını kavrayamazlar. Duygusal durumlarının inkarı, yardım kabul etmelerini ve kendilerini tedavi etmelerini engelliyor. Böyle bir kişilik tipi için, genellikle kalp çizgisini hafif bir eğri ile Jüpiter'in parmağına doğru uzatırım ve bu uzantıyı orijinal çizgiye damgalar ve işaretler. Çoğu durumda,

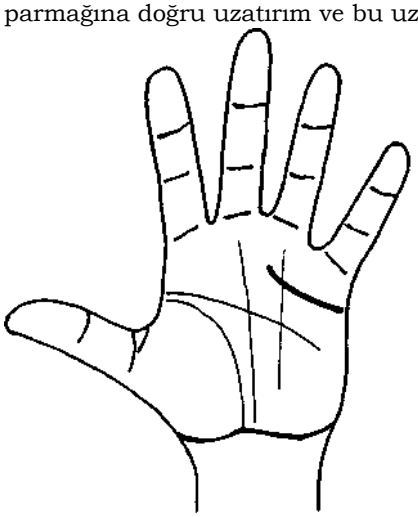


Fig. 80 *A very short Heart Line.*

elde etmek istedikleri duygusal niteliklerin yönüne ilişkin duygularını tartışırken işbirliği yaparlar.
Sertifikalı Avuç İçi Terapistine:

Herhangi bir türde fiziksel veya duygusal sorunu olan bir kişi için Palmiye Terapisi, bir sağlık uzmanı tarafından uygun bir tedavi ile birlikte ek bir araç olarak hizmet eder.

Kalp çizgisinin konumu da el analizi için önemlidir. Kalp çizgisinin ideal konumu, Apollon'un parmağının tabanı ile kalp çizgisi (Şekil 81) arasındaki mesafenin avuç içi uzunluğunun üçte birine eşit olduğu zamandır (Apollon parmağının tabanından bileğe kadar) distal bilezikler), avuç içini üç dünyayı temsil eden üç bölüme ayırır: ruhsal/duygusal, pratik/davranışsal ve fiziksel/kimyasal.

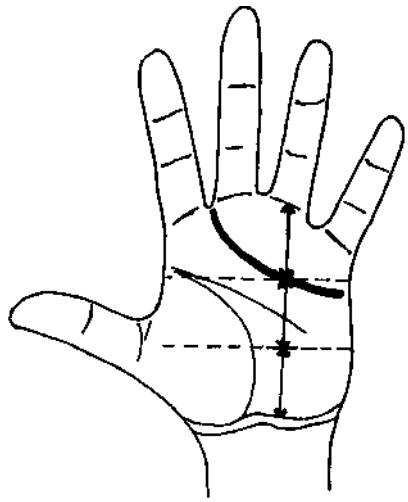
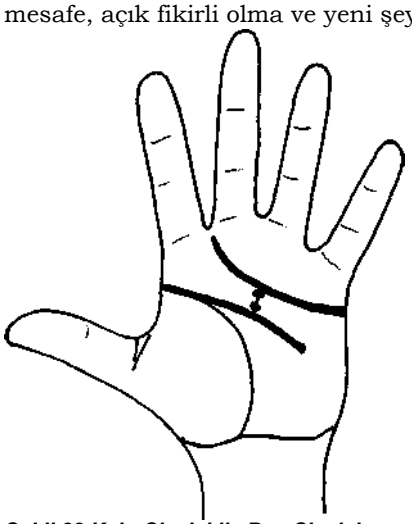


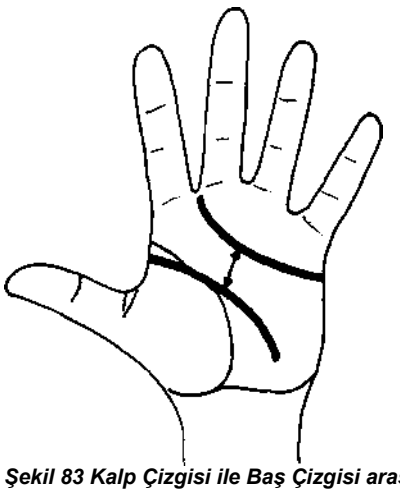
Fig. 81 *An ideal location of the Heart Line.*

İlk parçanın mesafesi (yani Apollon parmağının bazal fleksiyon çizgisinden kalp çizgisine kadar) ruhsal/duygusal dünyayı temsil eder. Parmak tabanları ile kalp çizgisi arasındaki mesafe ne kadar uzunsa, kişinin duygusal/ruhsal temel kapasitesi o kadar güçlüdür.

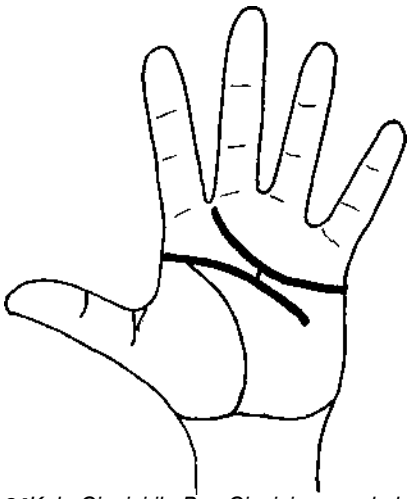
Kalp çizgisi ile baş çizgisi arasındaki mesafe, aralarındaki en yakın kısımda ölçülür (Apollon ve Satürn'ün parmaklarına paraleldir). Normal bir mesafe (Şekil 82), Satürn parmağının (tırnağın tabanında ölçülen) birinci falanksının genişliğinin yaklaşık yarısı kadardır. Bu mesafe, genel olarak yeni fikirleri kabul etme yeteneği ile yalnızca kişinin sahip olduğu inanç sisteminin kontrolü yoluyla yeni fikirleri kabul etme yeteneği arasındaki dengeyi ifade eder. Kalp çizgisi ile baş çizgisi arasındaki geniş mesafe (Şekil 83), Satürn parmağının birinci falanksının yarısının genişliğinden fazladır. Bu mesafe, açık fikirli olma ve yeni şeyleri kabul etme yeteneğini gösterir.



Şekil 82 Kalp Çizgisi ile Baş Çizgisi arasındaki normal mesafe.



Şekil 83 Kalp Çizgisi ile Baş Çizgisi arasında geniş bir mesafe.

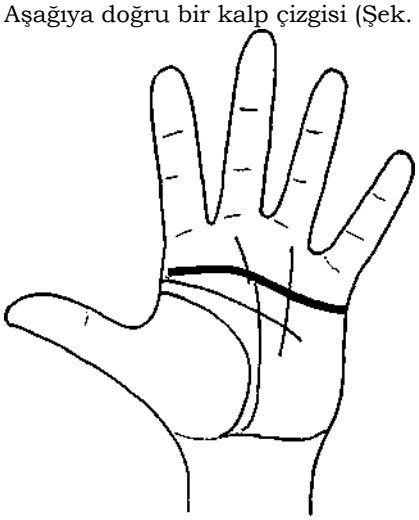


84Kalp Çizgisi ile Baş Çizgisi arasında kısa bir mesafe.

fikirleri önceki inanç sistemi yönergeleriyle sınırlamadan.

Kalp çizgisi ile baş çizgisi arasındaki kısa mesafe (Şekil 84), Satürn parmağının birinci falanksının yarısından daha kısa olan mesafedir. Kısa bir mesafe, sabit fikirleri ve büyük ölçüde yerleşik bir inanç sistemine dayanan bilgileri esas olarak kabul etme yeteneğini ifade eder. (Daha önce geleneksel el falığında, kalp çizgisi ile baş çizgisi arasındaki genişliğin, bir kişinin sahip olduğu nezakete karşı bencilliği gösterdiğine inanılıyordu. Mesafe ne kadar genişse, kişi o kadar iyi kalpli olarak kabul ediliyordu, mesafe o kadar dardı ne kadar bencil bir karaktere sahip olduğu düşünülürse.) Pek çok kişinin ellerini gözlemledikten sonra, bu varsayım için kanıt bulamadım.

Aşağıya doğru bir kalp çizgisi (Şek. 85),

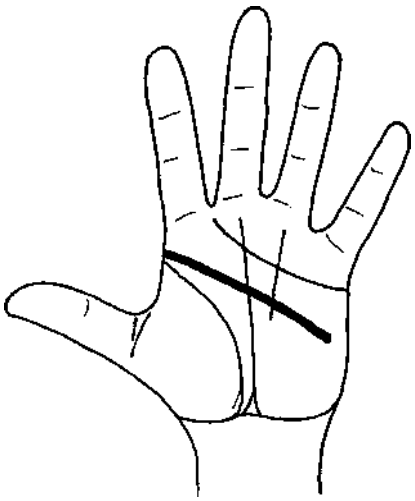


85Aşağı doğru bir Kalp Çizgisi.

baş çizgisine daha yakın. Bilişsel zihin tarafından duyguların kontrolünü ifade eder ve kişinin başkalarına bağlanmasının duygusal olmaktan çok mantıksal bir temelde olduğunu gösterir.

BAŞLIK

Geleneksel el falığında, avucun radyal tarafından başlayan ve neredeyse kalp çizgisine paralel uzanan enine çizgiye baş çizgisi veya beyin çizgisi denir (Şekil 86). Bu çizgi beyin fizyolojisini ve mantıksal zihin aktivitesini temsil eder. Anatomide bu çizgi, proksimal enine palmar kıvrımı olarak bilinir. Beynin iki yarımküresinden 8. Bölümde bahsedilmişti. Şimdi beyin ve zihnin bazı kısımlarını tanımlayalım.



86*Başlık.*

baş çizgisi ile temsil edilen özellikler.

Taber'in Siklopedik Tıp Sözlüğü beyni, kafatası içinde yer alan büyük, yumuşak bir sinir dokusu kütlesi olarak tanımlar. Merkezi sinir sisteminin kraniyal kısmıdır. Beyin, vücut aktivitelerini düzenlemek ve koordine etmek için birincil merkezdir.şirketler. Duyusal impulslar belirli sinirler (afferent) yoluyla alınır. Bunlar, algının temeli olan duyumlar olarak kaydedilir. Beyin, bilincin, hafızanın, düşüncenin, aklın, duygunun ve muhakeme merkezi olarak bilinir. Motor impulslar, başka bir sinir grubu (efferent) yoluyla bu tür faaliyetleri başlatan kaslara ve bezlere boşaltılır. Refleks merkezleri aracılığıyla vücut aktivitelerinin otomatik kontrolü sağlanır. En önemli refleks merkezleri, dolaşımı ve solunumu düzenleyen kardiyak (kalbin), vazomotor (kan damarlarının) ve solunum merkezleridir.

Zihin, çevreyi algılama, duygulara, hayal gücüne, hafızaya, iradeye sahip olma ve bilgiyi akıllı bir şekilde işleme yeteneği ile sonuçlanan, beynin işlevlerinin bütünleşmesi olarak tanımlanır.

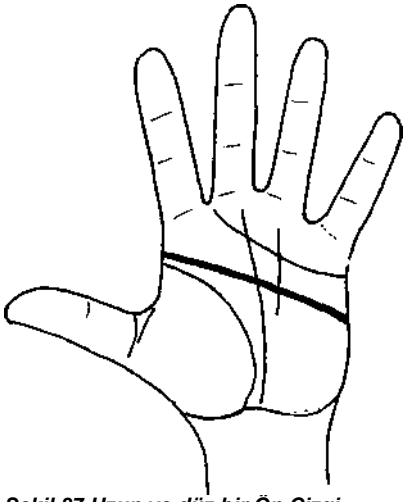
Beynin en büyük kısmı serebrumdur. Sağ ve sol serebral hemisferlere ayrılır. Serebrumun iki tarafı, vücudun zıt taraflarına impulslar gönderir ve impulsları alır.

Hayal gücü, fantazi, sezgiyi görselleştirme ve kullanma yeteneği, aşk, sanat, fiziksel aktivite ve daha fazlasını temsil ettiği bilinen sağ yarımküre sol el ile bağlantılıdır. Mantıksal düşünme, karmaşık matematik, yazma becerileri ve bilimle ilgili olan sol yarıküre ise sağ el ile bağlantılıdır.

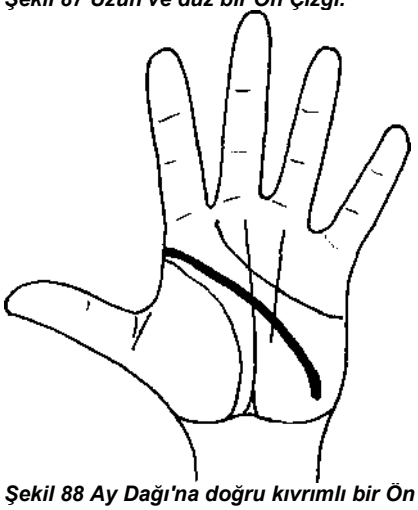
Baskın elin sağ el olduğu durum budur. Sol el baskın ise, yarımküre fonksiyonlarının da tersine döndüğünü varsayarız.

Başlık çizgisi, zihnin hem bilişsel hem de yaratıcı düşüncesini temsil eder. Elin çeşitli bileşenlerine ve baş çizgisine göre, bireyin zihin aktivitesi ve eğilimleri hakkında bilgi edinebiliriz. Uzun ve düz bir baş çizgisi (Şekil 87) daha matematiksel veya mantıksal bir düşünceyi temsil eder. Ay Dağı'na doğru bir kavis çizerek tüm yol boyunca uzanan bir kafa çizgisi, daha fazla hayal gücü ve mantık anlamına gelir. Eğer bu eğri bileğe doğru oldukça aşağı ise (Resim 88) ve bu durum her iki elinde de görülüyorsa, bu elin sahibi kendi hayal dünyasında, akıl hastalığına veya deliliğe işaret edecek derecede yaşıyor olabilir. Kalp çizgisine doğru yukarı doğru bir eğriyle biten bir baş çizgisi (Şekil 89), zihnin kısıtlı bilişsel kalıplarını veya idealleştirmeye yönelik aşırı bir eğilimi gösterir.

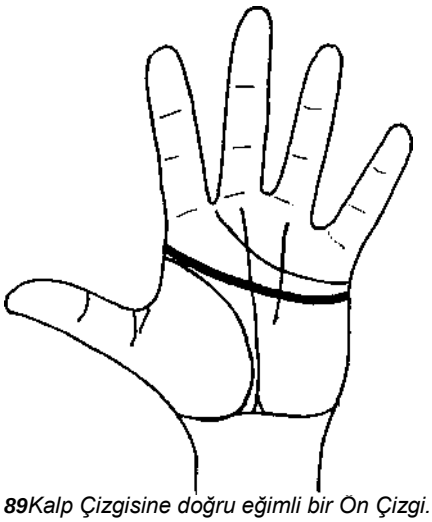
Baş çizgisinin orijini, yaşam çizgisinin orijininden ayrılmıştır. Baş çizgisi yaşam çizgisi ile birlikte başlıyorsa (Şek. 90),



Şekil 87 Uzun ve düz bir Ön Çizgi.



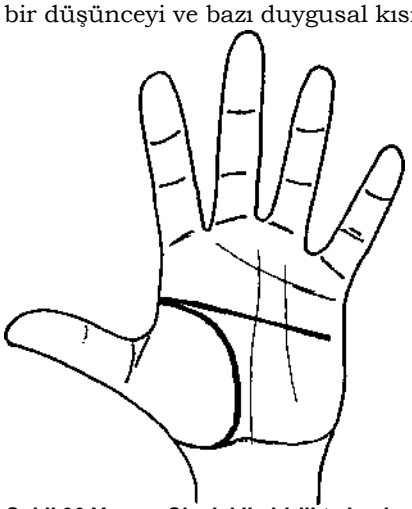
Şekil 88 Ay Dağı'na doğru kıvrımlı bir Ön Çizgi.



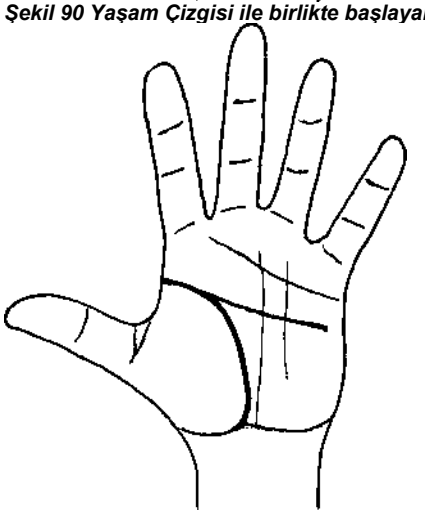
89*Kalp Çizgisine doğru eğimli bir On Çizgi.*

içe dönük bir kişilik gösterir. Baş çizgisi, yaşam çizgisiyle tek bir çizgi halinde takılıp devam ediyor ve sonra belirli bir noktada ayrılıyorsa (Şekil 91), içe dönük bir kişiliğe ve stresli bir çocukluk dönemine işaret ediyor olabilir. Baş çizgisi bazen yaşam çizgisinin oluşturduğu kavisli sınırdan başlar (Res. 92). Bu gibi durumlarda çocukluktan itibaren aşağılık kompleksi gösterir. Diğer durumlarda baş çizgisi, avucun radyal sınırındaki normal başlangıcında olmayabilir, ancak avucun ortasına doğru daha sonraki bir noktada başlar (Şekil 93). Bu, genellikle çok erken çocukluk yıllarını unutma eğiliminde olan bireylerde, küçük bir çocuk olarak yüksek bir stres olduğunu gösterir.

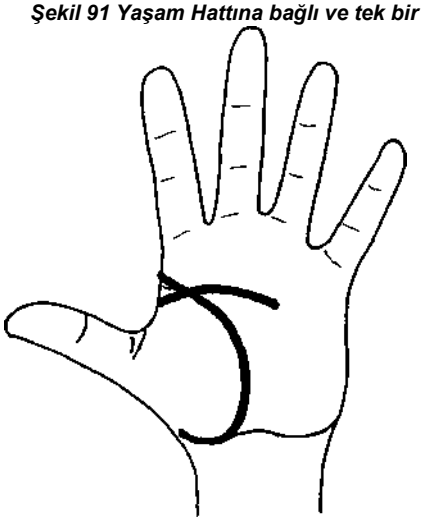
Zincirlenmiş bir baş çizgisi (Şekil 94), kişinin mantıksal olarak kontrol etmeye çalıştığı bozulmuş bir düşünceyi ve bazı duygusal kısıtlamaları gösterir.



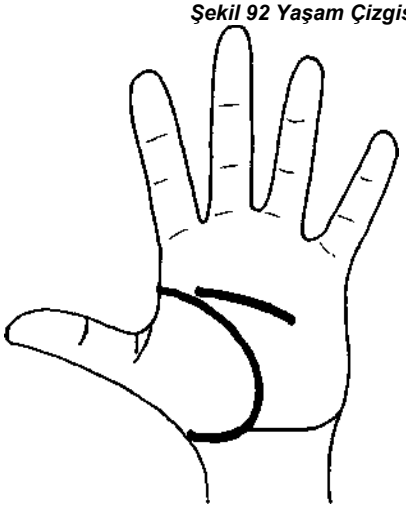
Şekil 90 Yaşam Çizgisi ile birlikte başlayan Baş Çizgisi.



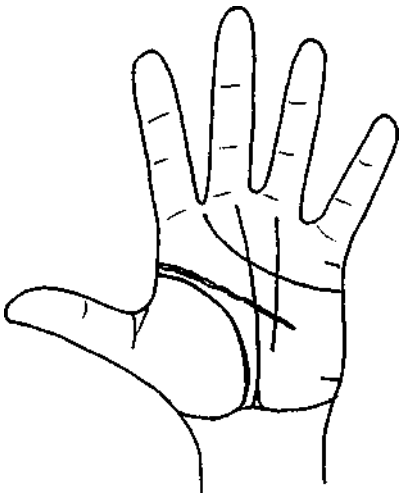
Şekil 91 Yaşam Hattına bağlı ve tek bir Hat olarak birlikte uzanan Baş Hattı, daha sonra belirli bir noktada bölünür.



Şekil 92 Yaşam Çizgisinin oluşturduğu kıvrımlı sınır içinden başlayan bir Ön Çizgi.



Şekil 93 Radyal sınırda değil, avuç içi ortasına doğru daha sonra bir noktada başlayan bir Baş Çizgisi.



Şekil 94*Zincirleme bir Head Line.*

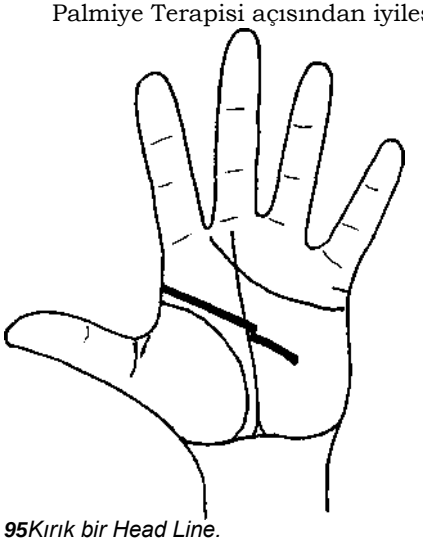
Kırık bir kafa çizgisi (Şekil 95) genellikle bilişsel zorluğun çok aşırı olduğu ve tek çözümün kaçmak olduğu zaman ortaya çıkar. Çoğunlukla başa çıkılması çok zor olan travmatik bir olaydan sonra olur.

Baş çizgisinin sonraki iki şekli yanıltıcı olabilir ve her zaman tavsiye edildiği gibi, her zaman elin diğer bileşenlerinden ek verilerle desteklenmelidir.

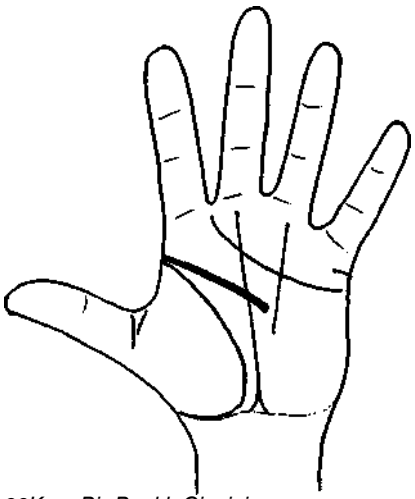
Kısa bir manşet (Şekil 96), genellikle öğrenmeye veya fazla düşünmeye zaman ayırmadan hayata pratik ve hızlı bir yaklaşımı gösterir.

Baş çizgisi için diğer olası şekil, maymun çizgisidir (Şek. 97). Baş çizgisi ve kalp çizgisi tek bir enine çizgi olarak oluşturulmuşsa, bu Down sendromunun erken bir belirtisi olabilir, ancak yalnızca duyguların kontrolünü veya kısıtlı davranış kalıplarını gösterebilir.

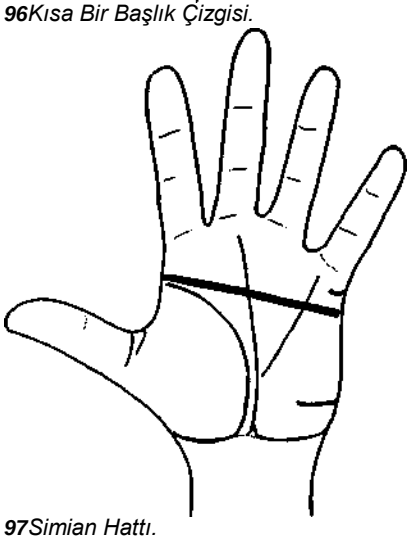
Palmiye Terapisi açısından iyileştirmenin yolu



95*Kırık bir Head Line.*



96Kısa Bir Başlık Çizgisi.



97Simian Hattı.

Koşul, Ay Dağı'na doğru hafifçe kavisli daha iyi bir baş çizgisi basmaktır. Bu, yeni çizgi şekillenmeye ve yerini almaya başlayana kadar sık sık yapılmalı, böylece zihinsel yetenek ve iyilik hali geliştirilmelidir.

Kaliteli bir kafa çizgisi derin, net ve en azından Apollon'un parmağına kadar uzanır. Bu genellikle iyi bir IQ ve uygun beyin fonksiyonlarını gösterir. (1985'te Palmiye Terapisinin etkinliğini kontrol etmeye başladığımda odaklandığım ilk şeylerden biri, kendi IQ'mu geliştirmek için baş çizgisi üzerinde çalışmaktı.)

Bu çizgiyi uyarmak, IQ'nun yanı sıra konsantrasyon, hafıza ve sahip olduğumuz diğer yetenekleri geliştirir.

Bunlar ana çizgiyi harekete geçirerek geliştirilebileceğinden, her yaştan öğrenci için harika bir araç haline gelir. Bu çizgiyi harekete geçirirken ortaya çıkabilecek herhangi bir duygusal bozukluk yaşamamak kaydıyla bu çizgi uyarılabilir. Tehlikeli değildir, ancak rahatsız edici olabilir. Böyle bir durumda başparmağınızın tırnağınızı kullanın ve bir yaş çizgisine (kader çizgisine paralel olarak baş ve kalp çizgilerini kesen uzunlamasına bir çizgi, bu çizgiler üzerinde mevcut yaşı temsil eden yerlerde) basın (bkz. yaş ölçeği Şekil 147a, Bölüm 16) Her bir elinize birkaç dakika veya rahatlayana kadar basın.

Kişinin öğrenme becerilerinin pekiştirilmesi için Merkür parmağı ve bineği de dikkate alınmalıdır.

Yine de Avuç İçi Terapisinin ilk aşamasında baş çizgisinin etkinleştirilmesini önermiyorum çünkü bu çizgi geçmiş anıları temsil ediyor. Stimülasyonu salıverme sürecini başlatabilir. Çoğumuz hayatımızın bazı evrelerinde acı çektiğimiz için, çocukluk ya da daha önceki anılar canlı olabilir ve kendilerini rüyalarda ya da ruh halindeki değişikliklerle ifade edebilirler. Bu nedenle, baş çizgisiyle

başlamanız önerilmez (Dengeleme Aşamasından önce).

Dengeleme Aşamasından önce üzerinde çalıştığım kişiler, birkaç dakikalık uyarımdan sonra öfke, stres ve seansı sonlandırmak istediklerini bildirdiler. Genellikle, danışanları ilk aşamada yeterince pekiştirme veya dengeleme ile hazırlamazsanız, bir daha asla başka bir seansa gelmeyebilirler ve bu nedenle mutluluklarına, ilişkilerine ve doyumlarına engel olan duygusal sorunlardan kurtulma fırsatını kaybedebilirler.

Yukarıda bahsedildiği gibi, manşet, hafızayı, konsantrasyonu ve IQ'yu geliştirmek için mükemmel araçlardan biri olsa da, başlama yeri değildir. Genellikle Avuç İçi Terapisinin ikinci ve üçüncü aşamalarında aktive edilmelidir. (Çoğu durumda kalp çizgisi başlangıç çizgisidir, ardından yaşam çizgisi, kader çizgisi ve Apollo çizgisi olacaktır. Üç aşama için Avuç İçi Terapisi Bölüm 4'te gözden geçirilmiştir.)

Başparmak ile Jüpiter parmağı arasında kalan baş çizgisinin ilk kısmı çocukluğu temsil eder. Bu kısma çok dikkat edilmelidir çünkü erken çocukluktan kaynaklanan herhangi bir travma, fecir, ruhsal problem varsa oraya yerleştirmemiz gerekir.

Avuç İçi Terapisinin ikinci aşaması olan Serbest Bırakma Aşamasında, o bölümü uyararak ve yumuşatarak, hafıza deposunda olumsuz duygulardan ve travmalardan iyileştirici bir etki meydana gelir ve yaşamı iyileştirebilir.

Başlık çizgisi, IQ ve zihin yeteneklerini belirlemek için bir kişinin elinde gözlemlenmesi gerekenlerin sadece bir kısmıdır. Diğer faktörler başparmak, elin genel şekli, her parmağın distal falanksı, Merkür'ün parmağı ve bineğidir.

Kural olarak, zihnin kalitesini incelemek için önce elin genel şekli sınıflandırılmalı, ardından parmaklar ve belirli falankslar, genellikle her birinin falanks ucu ve ardından baş çizgisi kontrol edilmelidir. Büyüteç kullanımı, baş çizgisini kesen küçük çizgilerin yanı sıra çizgi üzerindeki adaları veya noktaları tespit etmek için yardımcı olacaktır. Daha sonra ipin rengi ve direnci kontrol edilmelidir.

Manşet Palm Terapisinde çok önemli bir rol oynar, ancak bununla çok dikkatli bir şekilde ve ancak kişi geçmiş anılardan gelen duygusal acıyı üstlenebildiğinde ilgilenmeliyiz.

Toplama kamplarını deneyimlemiş ve bunun sonucunda akıl sağlığı sınırında olan ya da çok sık intiharla tehdit edecek kadar depresyona girmiş kişiler gibi büyük bir travma yaşayan kişilerde, Palmiye Terapisi yardımcı olabilir. etkili bir araç. Çalışma, kişinin o anki yaşını ve travma dönemini temsil eden yerlere kafa çizgisini kesecek şekilde bir veya daha fazla küçük dikey çizginin basılmasıyla yapılır.

Sertifikalı Avuç İçi Terapistine:

Unutmayın, yukarıda belirtilen durumlarda, bu çalışma yalnızca ikincil olabilir ve lisanslı bir psikoterapistin tedavisine ek olarak yapılabilir. Ne olursa olsun, zihinsel sorunları yalnızca Palm Terapisi ile çözebileceğinizi asla iddia etmeyin veya öne sürmeyin. Her zaman bir uygulayıcının işbirliği ile çalışın ve danışanın yararına ona danışın. Böyle bir müşteri tıbbi bakım altında değilse, onu böyle bir uzmana yönlendirin.

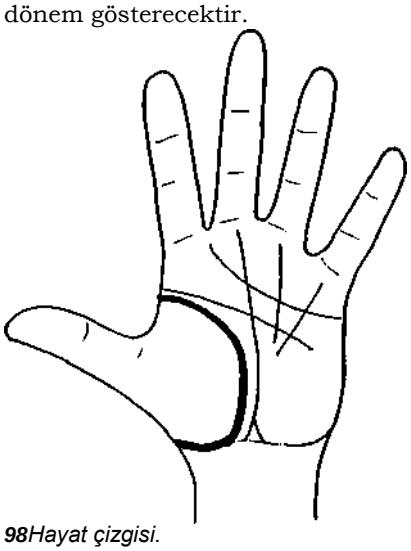
HAYAT ÇİZGİSİ

Yaşam çizgisi (Şek. 98) elin en önemli çizgilerinden biridir. Bu çizgi, başparmak ile Jüpiter parmağı arasındaki orta noktadan (aşağı yukarı) avuç içinin radyal sınırından başlayarak Venüs tepesini çevreler ve bileğe kadar uzanır. Bu çizgi çoğu elde açıkça işaretlenmiştir ve anatomide radyal uzunlamasına palmar kıvrım olarak bilinir.

Baş çizgisi hakkında daha önce de belirtildiği gibi, bazen yaşam çizgisi, çizginin başındaki baş çizgisine bağlanır. Bu genellikle içe dönük bir kişiliği gösterir. Hayat çizgisi baş çizgisinden ayrı başlıyorsa dışa dönük bir kişiliğe işaret eder. Bu çizgilerin iki başlangıç noktası arasındaki boşluk, bu dışa dönük eğilimin ne kadar baskın olduğunu gösterir.

Diğer bir olasılık ise, yaşam çizgisi ile baş çizgisinin birleştirilmesi ve tek bir çizgi olarak birlikte ilerlemesi ve belirli bir noktada baş çizgisi ile yaşam çizgisini oluşturmak için ayrılmasıdır. Bu

durumda çocuklukta başlayan içe dönük bir kişilik ve çizgiler birleştiği sürece devam eden stresli bir dönem gösterecektir.

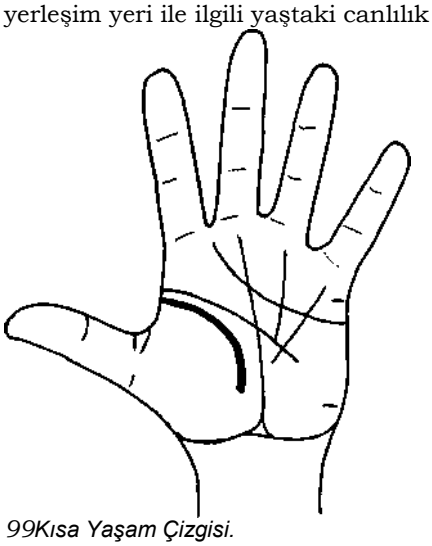


98Hayat çizgisi.

Şimdiye kadar yaşam çizgisinin psikolojik durumlara ilişkin özelliklerini öğrendiniz (yani baş çizgisine bir şekilde bağlandığında içe dönük olmak). Ama aslında yaşam çizgisinin temel özelliği, sağlık ve canlılığın çeşitli yönleriyle ilgilidir.

Eski el falığında, uzun bir yaşam çizgisinin bir kişinin ömrünü temsil ettiğine inanılırken, kısa bir yaşam çizgisi veya yaşam çizgisinin kırılma noktası veya yokluğu, bireyin ölüm tarihi olarak kabul edildi. Bu varsayım tamamen yanlış ve yanıltıcıdır. Yaşam çizgisinin uzunluğu ile gerçek yaşam süresi arasında doğrudan bir bağlantı yoktur.

Yaşam çizgisi, kişinin sahip olduğu canlılığı ve enerjiyi gösterir. Kısa bir yaşam çizgisi (Şekil 99), canlılık ve sağlık açısından hayata normal bir başlangıcı gösterir. Yaşam çizgisinde herhangi bir parçanın olmaması ya da çizgi üzerinde bir noktanın, kırılmanın ya da adacıkların bulunması, yerleşim yeri ile ilgili yaştaki canlılık ve enerji kaybını temsil eder.



99Kısa Yaşam Çizgisi.

kronik durumlara yol açabilecek bu işaretin bulunması.

Bu nedenle yaşam çizgisi, kişinin sağlığı ve genel canlılık düzeyi hakkında bilgi çekmek için önemli bir araçtır. Çizgiyi geliştirebilir ve Venüs Dağı'nı çevreleyen bileğe kadar işaretleyebilirsiniz. Bu çizgiyi düzelterek, aslında içinizdeki iyileştirici güçlerin yanı sıra canlılığı da geliştirirsiniz.

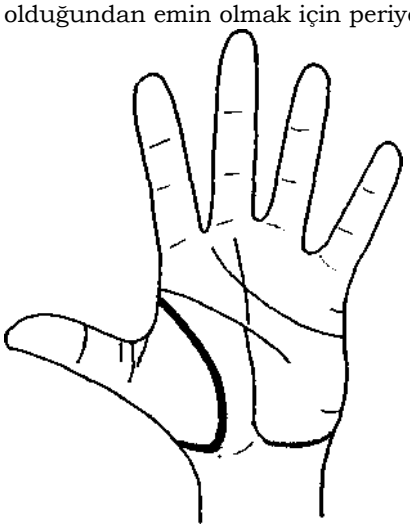
Çoğu durumda, kişinin sahip olduğu sorun veya hastalık ister fiziksel, ister duygusal/zihinsel olsun, bu çizginin pekiştirilmesi gerektiğini unutmamalıyız. Yaşam çizgisini güçlendirmek aslında Çin tıbbında anlatılan chi enerjisini veya yaşamın birincil enerjisini güçlendirmektir.

Yaşam çizgisinin bir başka yönü de çok özel bir binek olan Venüs Dağı için bir sınır çizgisi

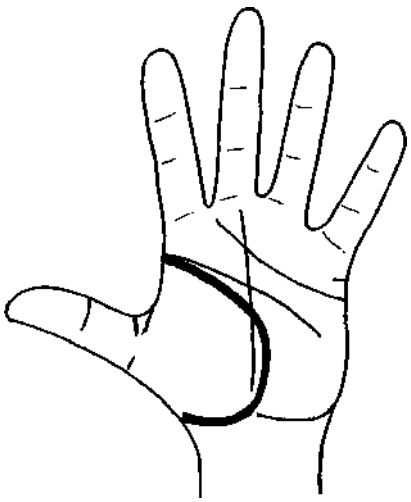
oluşturmasıdır. Bu dağı radyal sınıra daha yakın çevreleyerek bu dağı nar-
sıralayın (Şek. 100) veya geniş bir Venüs tepesi oluşturacak şekilde çevreleyin (Şek. 101). Venüs dağı ne kadar büyükse, bir kişinin sahip olduğu canlılık o kadar fazladır. Yaşam çizgisiyle daha geniş bir sınır çizerek (eldeki belirli kasların aktivasyonu dahil) bu bineğin boyutunu büyütürsünüz. Ancak yaşam çizgisini Neptün veya Ay'ın bineklerini etkileyecek şekilde ulnar tarafa doğru fazla uzatmayın. Bu bağlar dengemiz için önemlidir. Bunu yaparsanız yaşam çizgisi özelliğini kaybeder ve etkisiz hale gelir.

Yaşam çizgisindeki adalar, noktalar, kesme çizgileri ve kırılmalar negatif kabul edilmeli ve bu nedenle çizgi düzeltilerek düzeltilmelidir. Daha önce de belirttiğim gibi, bir insanın hayatının herhangi bir döneminde karşılaşabileceği bir belayı veya bir felaketi çizgide görüldüğü gibi önceden görüp, bu konuda hiçbir şey yapmamak saçmalıktır. Eskiden, falcı, bir kişinin hayatının belirli bir döneminde meydana gelebilecek bir felaketi veya sorunu tahmin ederdi. Artık elin mekanizmasını Avuç İçi Terapi açısından anladığımıza göre, ellerde gördüğümüz bu olumsuzlukları hemen düzeltmek boynumuzun borcu ve görevidir. Hayata en büyük katkımın bu aktif önleme yaklaşımı olduğuna inanıyorum, yani artık pasif izleyici olmayın, düzeltin ve yaşam kalitenizi artırın! Olumsuz olayları gerçekleşmeden önleyin! Avuç İçi Terapisi veya diğer araç ve terapileri kullanarak aktif bir şekilde yapın.

Bazılarınız bu yaklaşımı sorgulayabilir ve bir kişinin hayatındaki belirli olayları önlemenin veya bunlardan kaçınmanın, böylece kişinin karmasını/kaderini değiştirmenin doğru olup olmadığını merak edebilir. Cevap olumlu. Doğrudan daha fazlası. Bu bizim yükümlülüğümüz. Bu, bir doktorun bir hastalıkla savaşmak için reçete yazmasının ve böyle yaparak karmayı veya hastalığın seyrini fiilen değiştirmesinin doğru olup olmadığını sormakla aynı şey olurdu; ayrıca her şeyin yolunda olduğundan emin olmak için periyodik bir test öneren bir doktor için doğruysa. gördüğünde



Şekil 100 Avucunun radyal sınırına daha yakın olan Venüs Dağı'nı çevreleyen bir Yaşam Çizgisi, bu dağın boyutunu küçültür.



Şekil 101 Venüs Dağı'nı genişçe çevreleyen bir Yaşam Çizgisi, bu dağın boyutunu büyütür.

yanlış bir şey varsa, daha fazla komplikasyon ortaya çıkmadan önce mümkün olan en kısa sürede onu önlemeye yardımcı olmak onun sorumluluğundadır. Palm Terapi'ye hekim yaklaşımı uygulanmalıdır. Bu, sorunları basit, kolay bir teknik olan Avuç İçi Terapisi ile çözerek bir sorunu, hastalığı ve hatta bir felaketi önleyebileceğiniz anlamına gelir. Yine daha önce de belirtildiği gibi, bu çalışma lisanslı bir sağlık meslek mensubu tarafından teşhis ve tedaviye ek olarak yapılmalıdır.

Sadece yaşam çizgisine basarak ve üzerinde çalışarak (özellikle bileğe doğru) yaşam enerjisini artırabilirsiniz. Yaşam çizgisinde çalışmak genellikle uyarıyı kişinin gerçek yaşını temsil eden yere yoğunlaştırmak, aynı zamanda herhangi bir adayı düzleştirmek veya herhangi bir kırılmayı birleştirmek anlamına gelir. Ancak, genel bir uygulama olarak, tüm çizgiyi baştan sona (bilekte) iki elinizle işaretlemek iyi bir fikirdir.

Genellikle, belirli problemler olduğunda, sol elin vücudun sol tarafını, beynin sağ yarıküresini temsil ettiğini hatırlamamız gerekir. Sol yarım küre, aynı zamanda vücudun sağ tarafını da temsil eden sağ el ile temsil edilecektir. Ancak çoğu sorun ve hastalıkta vücudun her iki bölgesi de dahil olduğundan, çizgiyi her iki elde de uyarmak akıllıca olacaktır.

KADER ÇİZGİSİ

Kader çizgisi (Şekil 102), Neptün'ün tepesinden Satürn'ün parmağına doğru uzanan medial uzunlamasına palmar kıvrımdır (anatomi).

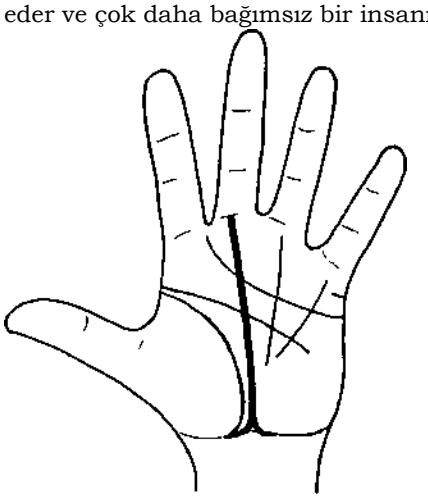
Bu çizgi aynı zamanda Satürn çizgisi veya kader çizgisi olarak da bilinir. Geleneksel olarak ana uzunlamasına hatlardan biridir.

Geleneksel el falı, bir kişinin kaderine, kariyerine, yönüne, amaçlarına ve güvenli ya da güvensiz bir yaşam eğilimine atfedilebilir. Aynı zamanda, çocukluk döneminde veya daha sonraki yaşamda ev veya yer değiştirmek gibi yaşam tarzlarındaki herhangi bir değişikliği temsil eder.

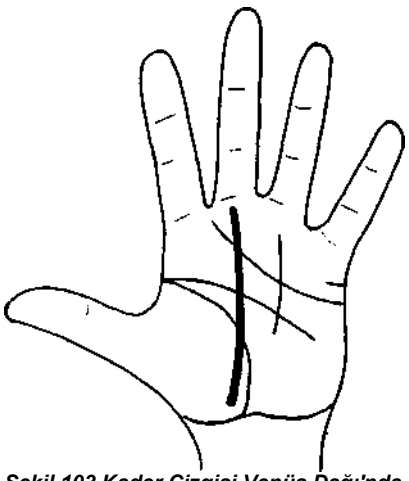
Bu çizgi Neptün dağında başladığında, kişinin çocukken dengeli bir denetime sahip olduğunu ve aynı zamanda özgürlüğün tadını çıkardığını gösterir.

Venüs Dağı'ndan başlayan bir kader çizgisine sahip olan insanlar (Şek. 103), çocukken aşırı korunmuştur. Bu çizginin kaynağı ne kadar radyal taraftaysa, o kadar katı ve aşırı korumacı bir deneyim söz konusuydu. Kader çizgisinin yaşam çizgisini kestiği ve Venüs Dağı'ndan ayrıldığı yer, aşırı koruyucu koruyuculardan kurtuldukları veya bağımsız oldukları aşamayı temsil eder.

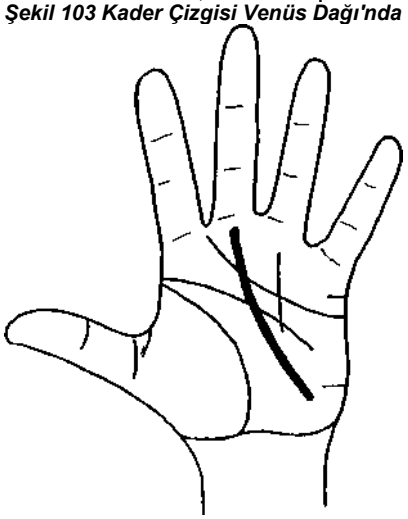
Kader çizgisi Ay Dağı'nda başlıyorsa (Şek. 104), çocukluk döneminde çok fazla özgürlüğü ifade eder ve çok daha bağımsız bir insanı gösterir. Olumsuz tarafı, olabilir



Şekil 102 Kader Çizgisi/Satürn Çizgisi.



Şekil 103 Kader Çizgisi Venüs Dağı'nda başlar.



bazen başkalarına karşı daha az şefkatli olan soğuk bir kişilik yaratır. Bu insanlar iş hayatında iyi olma eğilimindedirler veya denetim eksikliğini hissettikleri için bilinçaltında herhangi bir şekilde öğretmen olarak geçmişlerini düzeltmek isteyebilirler. Jüpiter parmağı kısa olduğunda, eğilim pratik konulara yönelik olacaktır. Merkür parmağı uzunsa, eğilim teorik çalışmaları öğretmeye yönelik olacaktır. Bazı durumlarda her iki koşul da geçerlidir.

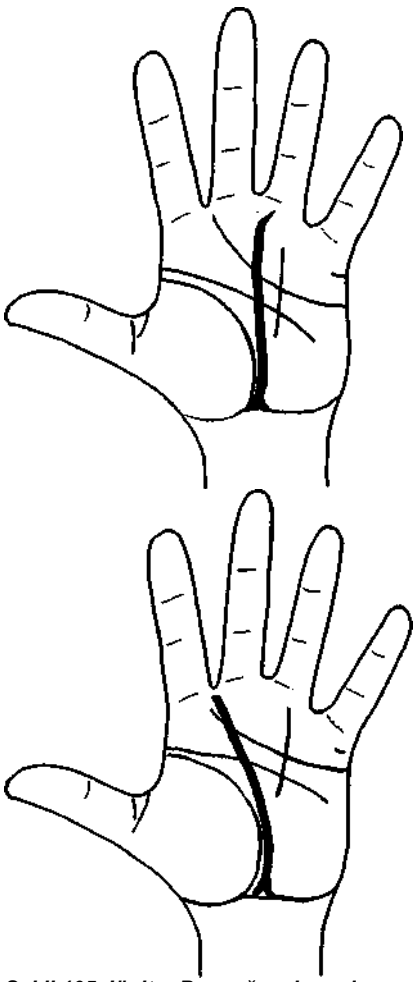
Bazı durumlarda, kader çizgisi ya Jüpiter'in ya da Apollon'un parmağına doğru bükülür. Jüpiter parmağının yakınında sona erdiğinde (Şekil 105), bu deneklerin hayattaki yönelimlerinin daha çok kendi kendini kontrol etmeye yönelik olduğunu gösterir. Ayrıca benmerkezci olma eğilimindedirler ve yaşamdaki ana işlerinde ve faaliyetlerinde kendilerini motive ederler.

Kader çizgisi doğal olarak Apollon'un parmağına doğru bükülüyorsa (Şek. 106), kariyerleri halkla iç içedir. Bu bireyler daha açık bir sosyal hayata eğilimlidirler. Ayrıca bu kişilerin asıl iş ve faaliyetlerine yönelik motivasyonlarının dışsal bir uyarıma bağlı olduğunu da göstermektedir. Kader çizgisi Apollon'un tabanına doğru gidiyorsa, bu öznelerin kariyerlerinde kendileri ve aileleri için güvenlik sağlamayı amaçladıklarını da söyler. Ayrıca olgun bir yaşta kendilerini daha aktif bir sosyal hayata hazırlayabilirler.

Çoğu durumda, kader çizgisi birçok parçaya bölünmüş olarak bulunur (Şekil 107). Bu bölümlerin yerleri, kişinin hayatındaki birçok değişikliğin yanı sıra bu olayların meydana geldiği dönemi de gösterir.

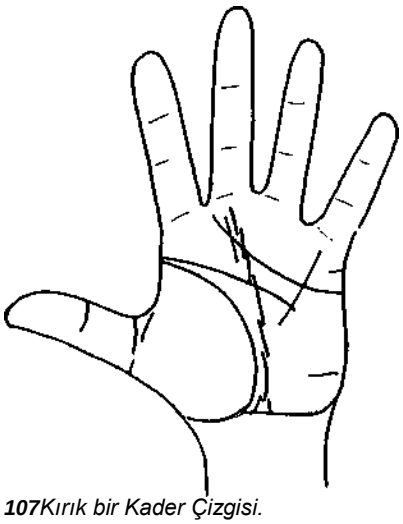
Bazen kader çizgisi, bilekten avucun ortasına doğru çok daha yukarıdan, distal olarak başlar (Şek. 108). Kader çizgisi kısmen yoksa veya elde güçlükle görülebiliyorsa, bu, kişinin yaşamdaki amacının veya yönünün belirsiz olduğunu, herhangi bir hedef veya istikrar olmadığını gösterir. Kişinin hayatı ne kadar istikrarlı olursa, eldeki kader çizgisi de o kadar net görünür.

Şekil 104 Kader Çizgisi, Ay Dağı'nda başlar.



Şekil 105 Jüpiter Parmağı yakınında sona eren Kader Çizgisi.

Şekil 106 Kader Çizgisi Apollon Parmağı'na doğru kıvrılmıştır.

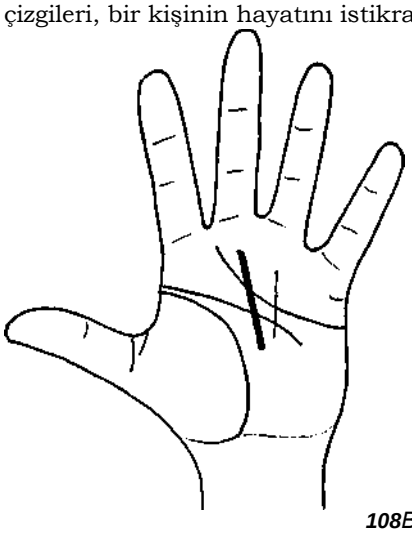


107*Kırık bir Kader Çizgisi.*

Kader çizgisinin görünmemesi, kişinin çeşitli şekillerde düşündüğünü ve yaşamda istikrarsızlık yaşama ihtimalinin yüksek olduğunu gösterir. Avuç İçi Terapisi için bileğin ortasından Satürn parmağının ucuna doğru dengeli yeni bir çizgi oluşturursanız kendinize daha dengeli bir yaşam çerçevesi oluşturabilirsiniz. Sertifikalı bir Palmiye Terapisti iseniz, herhangi bir değişiklik yapmaya kalkışmadan önce her zaman müşterilerinizin ihtiyaçlarını ve beklentilerini doğrulamanız gerekir.

Genel olarak yeni çizgiler oluşturarak kader çizgisine müdahale etmemelisiniz. Yine de, sakinliği başlatmak istiyorsanız, bu çizgiyi damgalamak, daha güvenli bir zihin durumunu güçlendirmeye ve dengelemeye yardımcı olabilir.

Unutulmamalıdır ki, kader çizgisine paralel çizgi/çizgilere (yaş çizgisine) bu çizginin kalp çizgisi ile baş çizgisiyle kesiştiği yerlere basarak bir gevşeme hali oluşturabilirsiniz. Kader çizgisi ve paralel çizgileri, bir kişinin hayatını istikrara kavuşturmada önemli bir rol oynayabilir.



108*Bileğin distalinde başlayan bir Kader Çizgisi.*

Sol veya sağ elde çalışmayı seçebilirsiniz. Ancak, önce istikrar ihtiyacını analiz etmeniz gerekir. İhtiyaç doğası gereği pratikse, sağ el üzerinde çalışırsınız (sağ elini kullanan biriyseniz); doğası gereği duygusalsa, sol elinizi kullanın (eğer sağlaksanız).

Sertifikalı Avuç İçi Terapistine:

Kişinin kaderine/karmasına müdahale etme konusunun ahlaki ve ruhsal sonuçları vardır. Kişinin sağlığına kavuşması ve daha dengeli bir enerjiye kavuşması için sağlık sorunlarının üstesinden gelmesine yardımcı olmak amacıyla karmaya müdahale etmek bir zorunluluk olsa da, danışanları için nasıl bir yaşam yoluna karar vermek Palmiye Terapistinin işi değildir. Genel olarak kader çizgisi, yaşam yolunun dengeleyicisidir. Bu çizgi üzerinde çalışarak kişinin kaderini değiştirebileceğimiz için, ağırlıklı olarak mevcut çizgiyi güçlendirmeye veya müşterinin beklentilerine göre gitmeye çok dikkat etmelisiniz. Müşterinin bilgisi ve izni olmadan asla yeni bir kader çizgisi oluşturmayın. Manevi açıdan kader hakkında daha fazla bilgi için The Ultimate Prophecy (Birinci Kitap ve İkinci

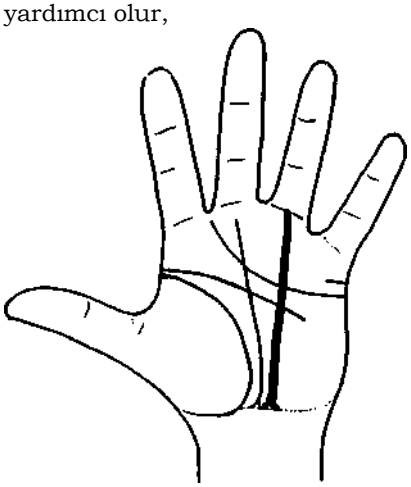
Kitap) kitaplarıma bakın.

APOLLO HATTI

Apollo çizgisi (Şekil 109), başarı çizgisi, Güneş çizgisi veya ulnar uzunlamasına palmar kıvrımı (anatomi) olarak da bilinir. Bu uzunlamasına çizgi Ay Dağı'ndan başlar ve Apollon'un parmağına kadar devam eder. Apollon çizgisine sahip olmak aslında bir lüks. Çoğu kişide, genellikle kalp çizgisi ile Apollon'un parmağı arasında, sadece bir kısmını görebilirsiniz. Bazı bireylerde, iki farklı faaliyet alanındaki başarıyı gösteren çift çizgi (Şekil 110) vardır.

Geleneksel el falında Apollon'un çizgisi şu şekilde temsil edilir:çizim, resim, oyunculuk, zanaat, müzik, yazarlık ve diğer sanat türleri gibi yetenekler, aşk ve her türlü yetenek.

Palmiye Terapisi bu çizgiye aynı zamanda barış ve uyum da atfeder. Apollo çizgisi, rahatlamak için üzerinde çalışmak için mükemmel bir çizgidir. Bu çizginin uyarılması stres durumlarında yardımcı olur,



Şekil 109 Apollo Hattı.

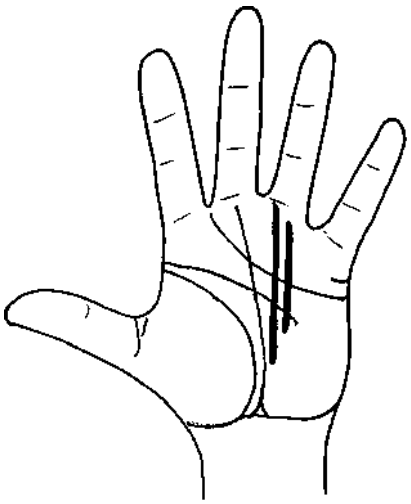


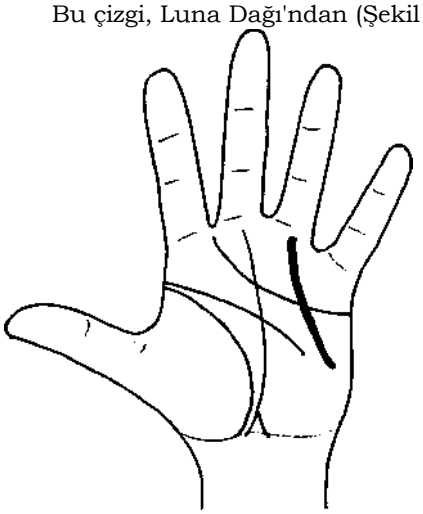
Fig. 110 *A double Apollo Line.*

depresyon ve ruh hali değişiklikleri. Aynı zamanda bireye güvenlik ve esenlik duygusu getirir. Bu nedenle, her türlü başarıya ulaşmak için gerekli olan duygusal denge için en önemli araçlardan biri haline gelir.

Apollon çizgisi insandaki tatmin ve başarı faktörünü temsil eder. Bu nedenle, Başarı Enerjisinin aktivasyonu için bu hattın uyarılması şiddetle tavsiye edilir.

Başarı çok öznel bir konudur. Her birimizin farklı beklentileri ve ihtiyaçları vardır, bu nedenle Apollo çizgisi, sahibinin hayatın her alanında olabilecek başarıya bakış açısını temsil eder. Palm Therapy'de bu konuyla ilgili benim bulgum, Apollo'nun çizgisinde çalışarak, aslında başarıyı ve insanların kendilerini geliştirmek istedikleri herhangi bir yöndeki başarıları teşvik ettiğidir.

Bu çizgi, Luna Dağı'ndan (Şekil 11) bir eğriyle başladığında, buradan gelen başarı tipini gösterir.



111*Ay Dağı'ndan bir kavisle başlayan Apollo Hattı.*

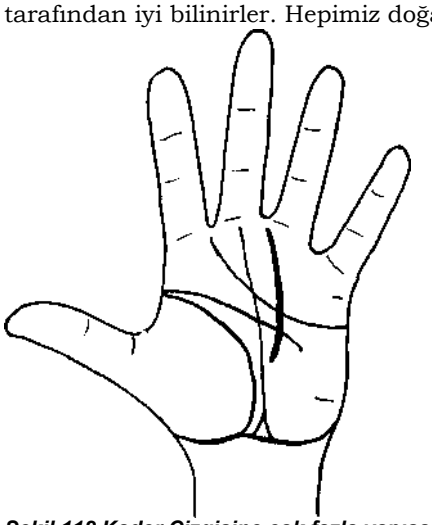
iş hayatında başarı, öğretmen olarak başarı veya film yıldızlarında olduğu gibi tanınma ve şöhret gibi diğer kişilerle etkileşim.

Apollon çizgisinin kader çizgisine çok yakın olması (Şekil 112), asıl başarının içeriden, zihinsel aktivitelerinden ve yeteneklerinden geldiğini gösterir. Bu kişiler kendilerini daha çok kendi geliştirmelerine, yaratmalarına, icatlarına, zanaatlarına, yazılarına veya bilimsel araştırmalarına adamıştır. Ne yazık ki, bu insanlar her zaman başkaları tarafından tanınmaz.

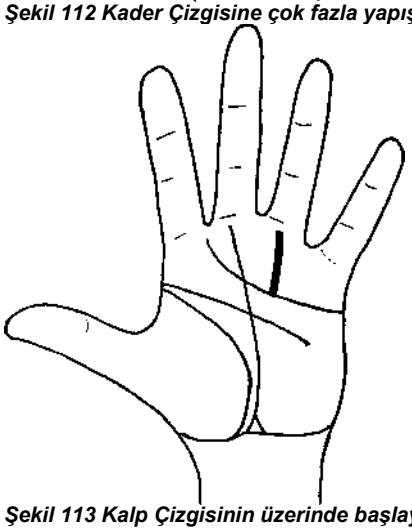
Apollo çizgisi kalp çizgisinin üzerinde başlıyorsa (Şekil 113) 40 yaşından sonra başarıyı ifade eder. Başkaları tarafından tanınmak için Apollo çizgisinin üst kısmının Merkür dağına ve parmağa doğru bitmesi gerekir.

Gerçek başarıya ulaşılmasında çeşitli faktörler rol oynar. Hayallerini gerçekleştiren birçok kişi

tarafından iyi bilinirler. Hepimiz doğal olarak bunlardan bazılarına sahibiz. Ama için



Şekil 112 Kader Çizgisine çok fazla yapışan Apollo Çizgisi.



Şekil 113 Kalp Çizgisinin üzerinde başlayan Apollo Çizgisi.

karmaşık kişiliğimizin bir yerinde bazen gizlenmesinin veya sabote edilmesinin birçok nedeni vardır. Bu yönlerin her biri başarı için hayati öneme sahiptir. Hepsi Palm Terapisi ile uyarılabilir.

Tito

n nn içinde

Şimdi, başarılı olmak, hedeflerinize ulaşmak ve hayallerinizi gerçekleştirmek için genellikle ne gerektiğini gözden geçirelim.

1. Karar

Başarılı olmak için bir taahhütte bulunun.

2. Kendi içine bak.

Kendi özel yeteneğinizi, becerinizi veya bilginizi bulun. Her birimizin iyi olduğu ve sizin başarınız için kullanılmak üzere daha da geliştirilebilecek bir niteliği vardır. Her şey olabilir. Her ne kadar herhangi bir öğrenim zaten sahip olduklarınızı daha da geliştirebilse de, bunun eğitim seviyenizle ilgili olması gerekmez. Avuç İçi Terapisi ile eğitim ve öğretimle daha da teşvik edilebilecek özel yetenek(ler)inizi keskinleştirebilirsiniz.

3. Planlama

Herhangi bir başarılı girişim uygun bir planla başlar.

Neye ulaşmak istediğinizi bilin. Başarının sadece finansal yönlerle sınırlı olmadığını unutmayın. Hayatta sahip olmak, olmak veya deneyimlemek istediğiniz herhangi bir olumlu yol için geniş bir terimdir. Sevgi dolu bir ilişki, bilgi, zenginlik, özel beceriler ve yetenekler içerebilir. Öyleyse zaman ayırın. Oturun ve gerçekleştirmek istediğiniz tüm hedefleri listeleyin. İşiniz bittiğinde, bunları nasıl başaracağınızı planlayın. Bunu yaparak, zihninizdeki başarı unsurlarının birçoğunun sizin için çalışmasını sağlayacaksınız.

4. görselleştirme

Hedefi olabildiğince net ve ayrıntılı olarak görün. Hepimizin hayalleri var. Bu hayalleri günlük olarak hedeflerinize yönlendirin. Başarınızı hayal edin, başarmışsınız gibi tadını çıkarın. Tüm duyularınızı kullanın: görün, duyun, hissedin, koklayın, tat alın. Başarınızı ne kadar canlı hayal ederseniz, ona o kadar hızlı ulaşırsınız! (Ek B'de görselleştirme hakkında daha fazla bilgi.)

5. İnanç

İnançlı ol. Hedeflerinize ulaşacağınıza tüm kalbinizle inanın. Başarısızlık şüphelerinin aklınızdan geçmesine izin vermeyin. Böyle bir durumda, sizin için en iyi sonucun olumlu bir şekilde görselleştirilmesiyle bunları hemen düzeltin. İnanç, başarınız için çok önemlidir. İnanç, zihninizi başarıya götüren araçtır.

6. Minnettar tutum

Sana gelen ve gelecek olan her hayır için sürekli şükret. Bu, Tanrı/yaratıcı/karma/ilahi güçler ile bağlantınızı artıracak ve daha da sadık olmanıza ve hayatınızdaki olumlu şeylere odaklanmanıza yardımcı olacaktır.

7. sebat

kararlı ol Hedeflerinize ulaşmak için elinizden geleni yapın. Onlara ulaşana kadar devam edin. Yol boyunca herhangi bir başarısızlık için kendinizi affedin. Tüm insanlar için doğaldır. Hatalarınızdan ders alın ve hedeflerinize ve planlarınıza devam edin.

8. Keyif ve Memnuniyet

Başarıya ulaşmak için ısrarlı arayışınız da dahil olmak üzere her zaman hayattan zevk almayı hak ediyorsunuz. Unutmayın, bir hedefe ulaştığınızda, hemen bir başkasını, doğası gereği bir öncekinden daha yüksek olan bir başkasını belirlersiniz. Bu doğal bir süreçtir. Bu nedenle, tüm hedeflerinize ulaştıktan sonra hayatınızın tadını çıkarmak için beklemeyin. Çok geç olabilir. Etrafına bak. Her gün mutlu olacak en az birkaç şey var! Her gün eğlenerek, başarıya giden yolculuğunuzda işinize yarayacak pozitif bir enerji yaratacaksınız!

***

Başarının/Apollo çizgisinin doğru yerde ve ayrıca avucunuzun kendi kişiliğinize özgü diğer alanlarında uyarılması, bilinçaltında çeşitli başarı faktörlerini sizin için çalışması için uyandırır. Sizi başarılı olmaya içten içe iter. Kendini gerçekleştirme dürtüsü bu şekilde hızla tetikleniyor. Başarı hızlı ve doğal bir şekilde gelir. Genellikle sık sık gerçekleşen olumlu tesadüfler şeklini alır ve başarıya giden kapıyı açar. Sizinkine ulaşmak için süreci anlamak zorunda değilsiniz. Palm Terapisini deneyimleyen bazı kişiler, başarılarını Apollo çizgisi de dahil olmak üzere çeşitli çizgilerin uyarılmasına bağlamadı. Bazı durumlarda, insanlar daha fazla enerjiyle kendilerini harika hissettiklerini iddia ederler. ve başarılarının kendi inisiyatiflerinden veya başkalarıyla karşılaşmalarından kaynaklandığını. İçlerinde alışılmadık bir başarı dürtüsü yükseldiğinden, bunu başarmak için daha fazla çaba göstermeye karar verdiler ve onlar da şanslıydılar. Palmiye Terapisinin teşvik ettiği şey budur!

Palm Therapy ile yapılan çalışmaların büyük bir kısmı bu çizgiye odaklanmaktadır. İster gevşeme ve dengeleyici bir etkiyi başlatmak için ilk aşamada, Dengeleme Aşamasında veya gerektiğinde ikinci aşamada, Serbest Bırakma Aşamasında ve tabii ki, uyumun uyarılması için üçüncü aşamada, Tamamlanma Aşamasında olsun. , yerine getirme ve Başarı Enerjisi.

Başarı Enerjisini Apollon çizgisiyle güçlendirdiğimizde başarılı olmak çok doğaldır. Bu şekilde, dünyanın her yerindeki çoğumuz, bu çizgi ve eldeki diğer alanlarda uyarılan enerjinin yardımıyla hayallerimizi gerçekleştirebilir ve daha iyi yaşayabiliriz.

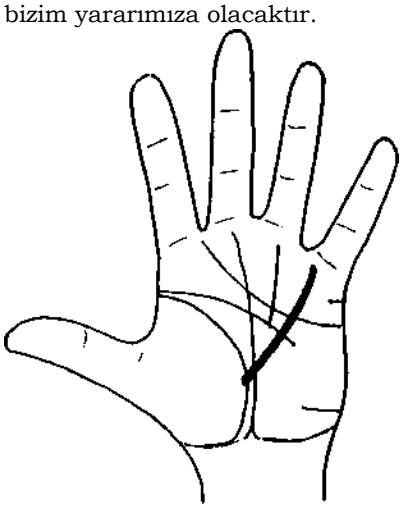
MERKÜR HATTI

Merkür çizgisi (Şek. 114), eldeki uzunlamasına çizgilerden biridir. Bu çizgi göründüğünde genellikle Neptün'ün tepesinden Merkür parmağına doğru uzanır ve bu parmağın tabanında biter.

Yüzyıllar boyunca geleneksel el falında bu çizginin anlamı ve sağlık, öğrenme, beden/zihin farkındalığı, fiziksel ve spor aktiviteleri ile ilişkisi konusunda bir tartışma yaşandı.

Bu negatif mi yoksa pozitif mi? Palm Terapisinde ilginç bir ikilem sunuyor. El falı alanındaki bazı otoriteler, Merkür çizgisinin görünümünün bir hastalığın veya fiziksel veya zihinsel sorunların kesin bir işareti olduğunu iddia etti. Daha sonra, kişi sağlığına kavuştuğunda, sözde çizgi de ortadan kalktı.

Bu yaklaşımı benimsersek, Palm Terapisi ile bu çizgiyi ortadan kaldırmak ve etkisini zayıflatmak bizim yararımıza olacaktır.



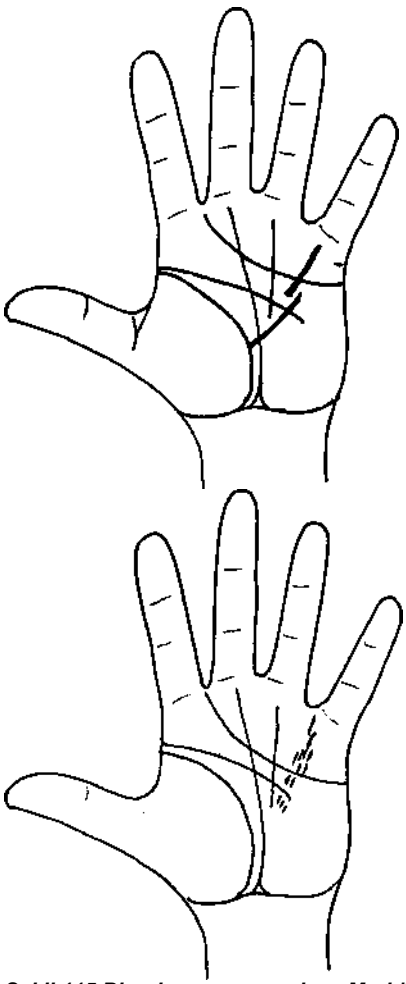
114*Merkür Hattı.*

El falı alanındaki diğer araştırmacılar, bu çizgiyi bir refah göstergesi olarak değerlendirdiler. Bu

nedenle, buna göre, büyük, net bir çizgi, güçlü ve canlı bir sağlığı gösterecektir. Pek çok küçük parçaya bölünmüş bir çizgi (Şekil 115), sağlık sorunlarına ve düşük bir bağışıklık sistemine işaret edebilir. Merkür çizgisinde önemli bir kırılma olduğunda (Şekil 116), romatizma, artrit, diyabet, kalp rahatsızlığı, kronik astım vb. gibi vücudun dengelemek için savaştığı belirli kronik hastalıkları gösterir.

Bu çizgiyi küçük çocuklardan ziyade olgun insanların (30 yaş üstü) ellerinde bulma olasılığı daha yüksektir. Bu, teorik olarak, hiçbir çizginin daha iyi sağlık anlamına gelmediği iddiasını destekler.

Bulgularım, bu çizgiyi analiz etmeye çalıştıktan sonra, çok pratik bir varsayıma dayanıyor. Bir kişi yeni bir Merkür çizgisi oluşturduktan veya uyardıktan sonra kendini daha iyi hissediyorsa, güçlü bir Merkür çizgisinin canlılığı ve sağlığı temsil ettiği iddiasını destekler.



Şekil 115 Birçok parçaya ayrılmış Merkür Çizgisi.

Şekil 116 Merkür Hattında önemli bir kırılma.

Uzun araştırmalardan sonra bu çizginin iyileştirici faktörleri temsil ettiğine ve canlılığı artırmak için bu çizgiyi canlandırmanın iyi bir fikir olacağına ikna oldum. Merkür çizgisinde herhangi bir kırılma varsa, o zaman onu net, sağlam bir çizgi haline getirmeliyiz. Avuç içindeki dikey çizgilerin her yerde dengeleyici ve güçlendirici olduğunu unutmayın. Dolayısıyla bu çizgiye olumlu olarak yaklaşmalıyız.

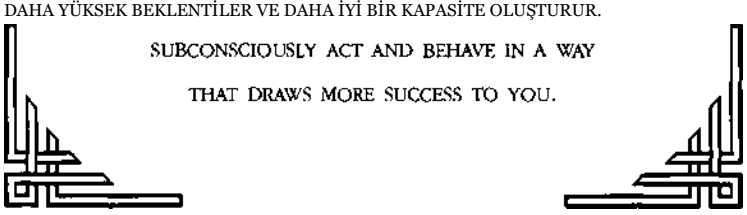
Net, güçlü bir şekilde işaretlenmiş bir Merkür çizgisi, vücudun iyileştirici güçlerinin aktive edildiğini gösterir. Bu nedenle, hattın uyarılması, bağışıklık sistemini de içeren iyileşme sürecini daha da etkinleştirecektir.

Pek çok falcı için şifaya ihtiyaç duyulduğu gerçeği, bir hastalık veya sorun olduğunu gösteriyordu. Sadece elle analiz ettikleri için, bu çizgi, içerdiği iyileştirici güçlerden bağımsız olarak sağlık sorunlarına atfedildi. İyileştirme sanatlarıyla daha fazla ilgilenen diğerleri için bu çizgi, sistemimiz içindeki iyileştirme ve iyileştirme güçlerini temsil ediyordu.

Bu çizginin yaşam çizgisiyle birlikte uyarılmasının etkisi, iyileşmeye ve vücudumuzdaki ve zihnimizdeki birçok fiziksel ve zihinsel rahatsızlığın üstesinden gelmeye yardımcı olur.

AVUÇ TERAPİSİ. BAŞARI ENERJİSİ SİZE NASIL YAPILACAĞINI ÖĞRETMEZ

BAŞARILI OLMAK AMA BAŞARI KORKUSUNU ORTADAN KALDIRIR; YENİ BECERİLER ÖĞRENMEK, BAŞARILI OLMAK VE BAŞARILI OLMAK İÇİN DAHA YÜKSEK BEKLENTİLER VE DAHA İYİ BİR KAPASİTE OLUŞTURUR.



BÖLÜM

11

Küçük Çizgiler

Küçük çizgiler (Şekil 117) kişiliğin bazı yönlerini temsil eder. Küçük çizgiler dediğimiz çeşitli çizgiler sadece kısmen görünür; bazı insanlarda hiç yoktur.

Avuç İçi Terapisi açısından, bu çizgilerden bazılarını güçlendirmek ve diğerlerini ortadan kaldırmak önemlidir.

Ana Küçük Hatlar şunlardır:

A. Süleyman'ın Yüzüğü

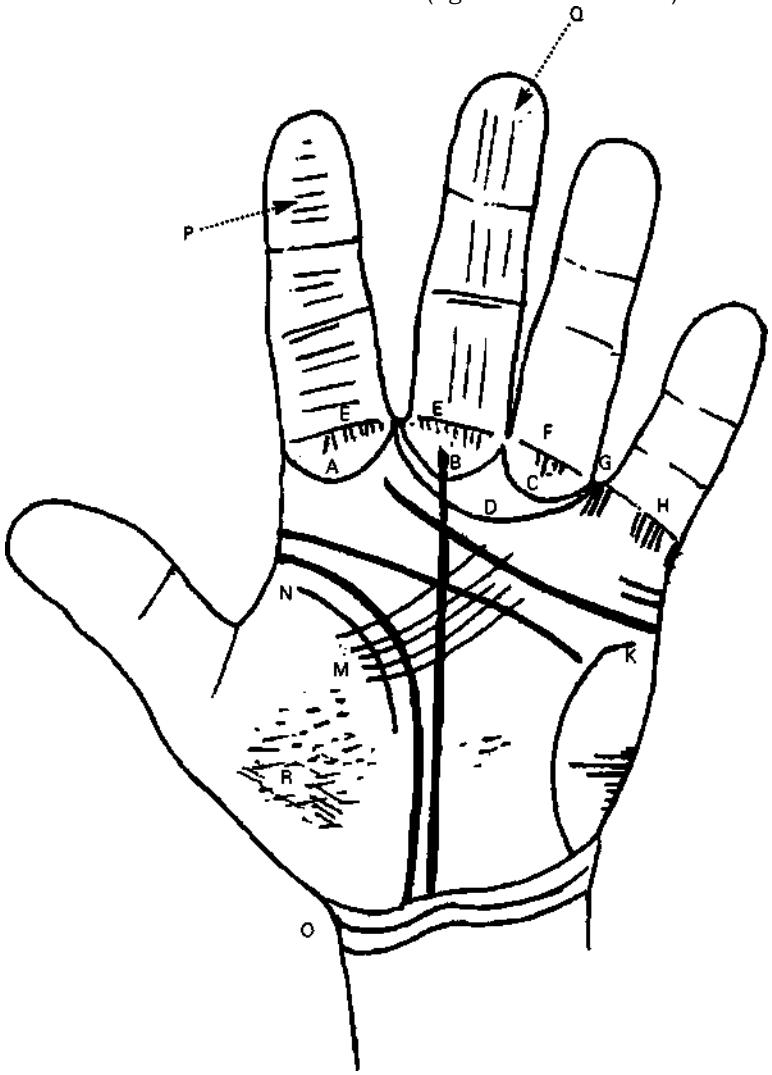
B. Satürn'ün Yüzüğü

C. Apollon Yüzüğü

D. Venüs Kuşağı

E. Güvenli Hatlar (İlgi ve Özveri Hatları)

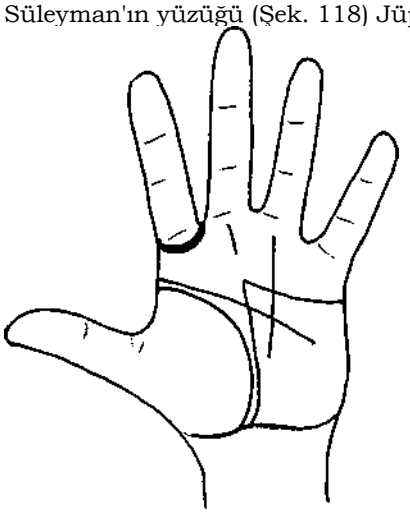
F. Yerine Getirme Hatları (İlgi ve Özveri Hatları)



G. Tıp Hatları (Bakım ve Bağlılık Hatları)
H. Çocuk Sözleri (İlgi ve Özveri Sözleri)
İ. Manevi İbadet Hat(lar)ı (Özveri ve Adanmışlık Hatları)
J. Evlilik (Sevgi) Hatları
K. Sezgi Hattı
L. Alerji Hattı/Hatları (Via Lasciva Hattı Dahil)
M. Aile Etki Hatları IV. Ebeveyn Hattı
Ö. Hayat Bileklikleri
P. Parmakların falankslarındaki Enine Çizgiler
Q. boyunaParmakların falankslarındaki çizgiler
R. Hassas Çizgiler

SÜLEYMAN YÜZÜĞÜ

Süleyman'ın yüzüğü (Şek. 118) Jüpiter'in tepesinde bulunur.



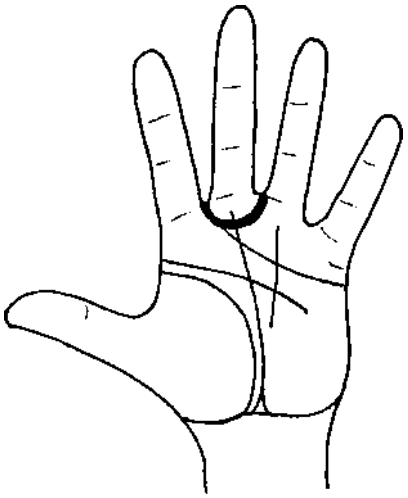
Şekil 117 Küçük Çizgiler.

Bu yüzük aslında Jüpiter'in parmağına bir takviyedir. Seks, yemek ve diğer heyecanlardan tatmin olduğunu gösterir. Yüzük aynı zamanda Jüpiter'in tüm parmağını büyütür ve bu parmağın bastırdığı başkalarını kontrol etme ihtiyacı ve gücü de dahil olmak üzere özellikleri bir bakıma hızlandırır.

Bazı karizmatik insanlar bu yüzük şekline veya aslında onun küçük bir parçasına sahiptir. Tam bir Süleyman yüzüğü bulmak çok nadirdir.

Satürn'ün Yüzüğü

Satürn'ün halkası (Şek. 119) Satürn dağını çevreler. Bu işaret nadiren bulunur. Bu halka aslında Satürn parmağının temel falanksını artırarak daha fazla kendine yaklaşmaya, kendini tatmin etmeye neden olur.



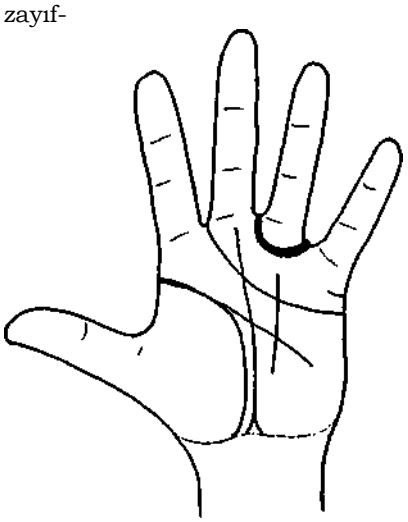
119 Satürn'ün Yüzüğü.

tory kişilik. Öte yandan bu yüzük, kader çizgisinin sonunu kestiği için sahibine bir fayda sağlamaz ve depresyona ve daha içe dönük olmaya eğilimi gösterir.

Avuç İçi Terapisi ile, Satürn parmağının tabanına kadar daha güçlü bir kader çizgisini güçlendirerek ve işaretleyerek bu yüzüğün etkisi azaltılmalıdır.

APOLLO'NUN YÜZÜĞÜ

Apollon'un parmağının altında bulunan Apollon'un yüzüğü (Şek. 120), Apollon parmağının sanat, güzellik ve diğer estetik özelliklerden kaynaklanan neşe ve kişisel tatmini temsil eden üçüncü falanksının özelliklerini artırır. Güzelliğin zevkine yönelik pasif bir pekiştirmedir. Bu nedenle, bir zayıf-

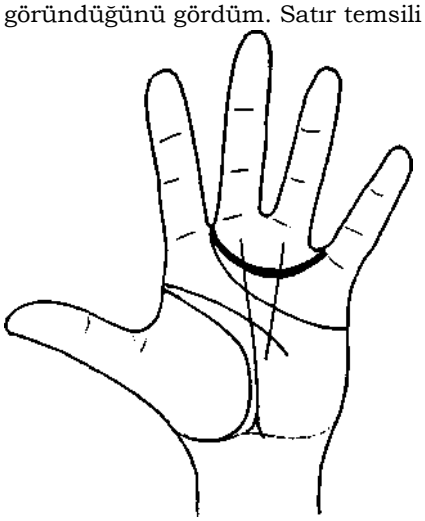


hayatta aktif olarak başarılı olmak isteyenler için tating ring. Bu, başarı için daha güçlü bir Apollo çizgisi çizerek Palmiye Terapisi aracılığıyla düzeltilmelidir. Böylece Apollon'un yüzüğü etkisini kaybeder.

VENÜS KUŞAĞI

Venüs'ün kuşağı (Şek. 121) kalp çizgisinin üzerinde bulunur. Yarım daire şeklindedir. Genellikle işaret ve orta parmakların tabanında başlar ve Apollon ile Merkür'ün parmakları arasında biter. El falı alanındaki farklı araştırmacılara göre çeşitli anlamlara sahiptir.

Palm Therapy ile yaptığım çalışma sırasında, Venüs kuşağının genellikle eksik veya kırık göründüğünü gördüm. Satır temsili



121 Venüs Kuşağı.

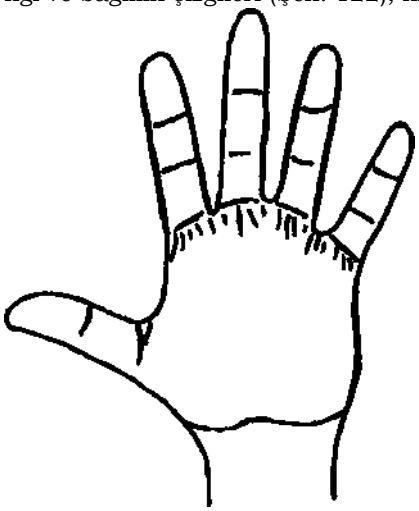
gerçekte kalp hattına kardeş bir hat gönderir. Genellikle bir onarım hattı veya kalp hattına bir korumadır.

Bu çizgi var olduğunda, genellikle kaygı, fobi ve histeri eğilimi gösterir. Venüs kuşağının sahipleri oldukça hassas ve duygusal insanlardır.

Çoğu zaman Satürn ve Jüpiter'in parmaklarının altındaki bölgelerde bu kuşağın kalp çizgisini geçtiğini görebiliriz. Kalp çizgisini bu bölgelere damgalayarak ve güçlendirerek düzeltmek önemlidir.

İLGİ VE ÖZGÜRLÜK HATLARI (GENEL OLARAK)

İlgi ve bağlılık çizgileri (Şek. 122), kişinin yaşadığı çeşitli duygusal gelişimlerin temsilcileridir.



bir ömür boyu. Bunlar, çocukların ve yetişkinlerin ellerinde tezahür ederek, kişinin potansiyel duygusal gelişim düzeyini yansıtabilir. Kendine, başkalarına ve manevi bir güce yönelik çeşitli ilgi ve bağlılık düzeyleri, ortaya çıkabilecek çeşitli uzunlamasına, küçük çizgilerle temsil edilir. Jüpiter, Satürn, Apollon ve Merkür'ün parmaklarının altında.

Kendimize veya başkalarına özen gösterme ve kendini adama becerisine ilişkin duygusal gelişim süreci beş ana gruba ayrılabilir:

1. Kişinin temel güvenliğini sağlamak (güvenli hatlar)
2. Başarılı bir şekilde hayattan zevk alma ve tatmin olma ihtiyacı (yerine getirme çizgileri)
3. Sevgi dolu duygularla veya sevgisiz başkalarıyla ilgilenmek (ilaç dalları)

4 Sevgi dolu bir duygusal temelde başkalarıyla ilgilenmek (çocuk replikleri)

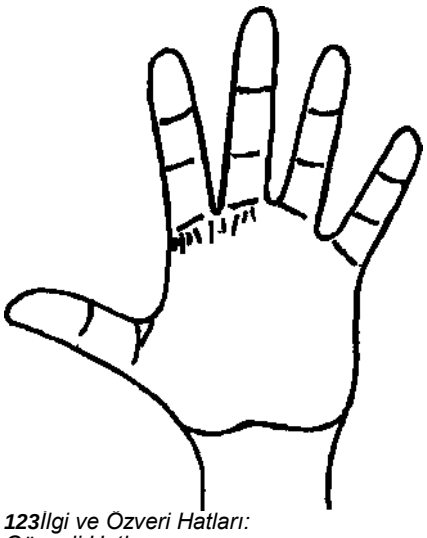
5. Tanrı'ya, Yaradan'a veya diğer manevi gerçeklere (manevi ibadet dizeleri) özen ve bağlılık

İlgi ve bağlılığın tüm duygusal seviyeleri el altında görünebilir. Elde yalnızca bir kısım veya tüm yönler temsil ediliyorsa, çelişki yoktur.

İLGİ VE ÖZGÜRLÜK HATLARI:
GÜVENLİLER

Jüpiter ve Satürn'ün parmaklarının altındaki küçük çizgiler (Şek. 123), o zamandan beri kişinin hayatta kendini güvenceye alma yolunu temsil eder.

Şekil 122 Genel olarak İlgi ve Özveri Hatları.

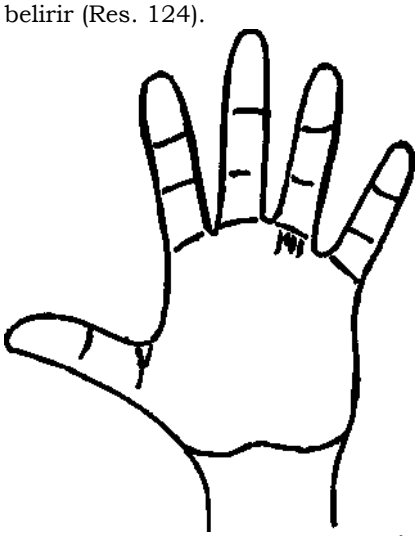


123İlgi ve Özveri Hatları: Güvenli Hatlar.

çocukluk. Kişi kendini ne kadar güvende hissederse, duygusal olarak o kadar gelişir ve bunun tersi de geçerlidir.

İLGİ VE ÖZGÜRLÜK HATLARI: KARŞILAMA HATLARI

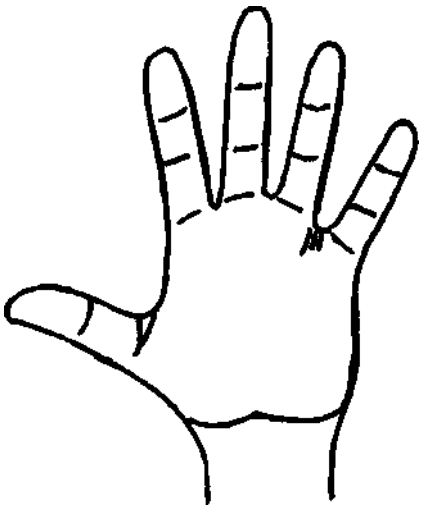
Temel ihtiyaçlar karşılandıktan ve kişi kendini duygusal olarak güvende hissettikten sonra, kendini gerçekleştirmeyi daha üst düzeyde arar. Hayatın çeşitli alanlarındaki başarının bir sonucu olarak ortaya çıkan bu ihtiyaçların karşılanması, Apollon Dağı'nda küçük, uzunlamasına çizgiler olarak belirir (Res. 124).



124İlgi ve Bağlılık Hatları: Yerine Getirme Hatları.

SEVGİ VE ÖZGÜRLÜK UNES: TIP UNES / HEALER'S UNE

Kişi duygusal ihtiyaçlarda daha olgunlaştıkça, sevgi dolu, duygusal bir bağ olsun ya da olmasın başkalarıyla ilgilenebilir. Bu, Apollon ve Merkür'ün parmakları arasında, geleneksel olarak tıp çizgileri veya şifacı çizgileri olarak adlandırılan küçük, uzunlamasına çizgiler (Şekil 125) olarak gösterilecektir. Bu satırlar aynı zamanda, çeşitli sağlık hizmeti sağlayıcıları (bir doktor, bir hemşire, bir psikoterapist, bir fizyoterapist, bir masaj terapisti vb.) gibi başkalarıyla ilgilenmeyi içeren bir mesleği de temsil edebilir.



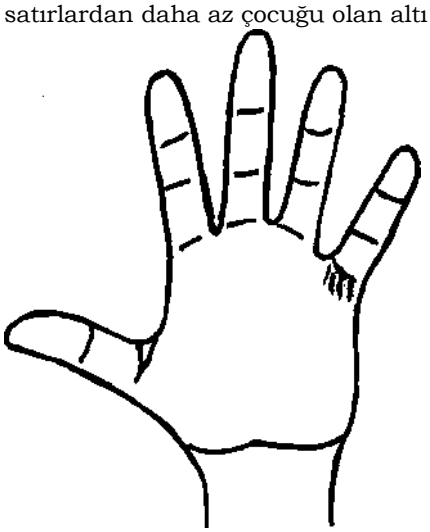
125*İlgi ve Bağlılık Çizgileri: Tıp Çizgileri/Şifacı Çizgileri.*

İLGİ VE ÖZGÜRLÜK HATLARI:
ÇOCUK HATLARI

Daha yüksek bir seviye, kişinin kendi çocukları da dahil olmak üzere başkalarına karşı sevgi ve sorumluluk duygularıyla ilgilenme ve onlara kendini adama ihtiyacı ve yeteneğidir. Bu, Merkür parmağının hemen altındaki bir sonraki küçük uzunlamasına çizgiler grubunda gösterilmiştir (Şekil 126). Geleneksel olarak, çocuk replikleri olarak bilinirler. Bu çizgiler çoğu annenin elinde olduğu kadar kendini işine adamış birçok bakıcının da elinde belirir.

Yüzyıllar boyunca çocuk çizgileri, bir kişinin sahip olabileceği gerçek çocuk sayısını tahmin etmek için kullanıldı.

Yakından gözlemledikten sonra bunun böyle olmadığını anladım. Hiç çocuğu olmayan veya bu satırlardan daha az çocuğu olan altı veya daha fazla çizgiye sahip birçok yaşlı insan gördüm.



126*İlgi ve Bağlılık Sözleri: Çocuk Sözleri.*

yemekli Pek çok küçük histeri çizgisinin olduğu psişik el tipinde, gerçek gerçekler ne olursa olsun, çocuk repliklerinin sayısı çoktur. Bu nedenle, bu satırların başkaları için duygusal bakım ve sorumluluk potansiyelini temsil ettiği sonucuna vardım.

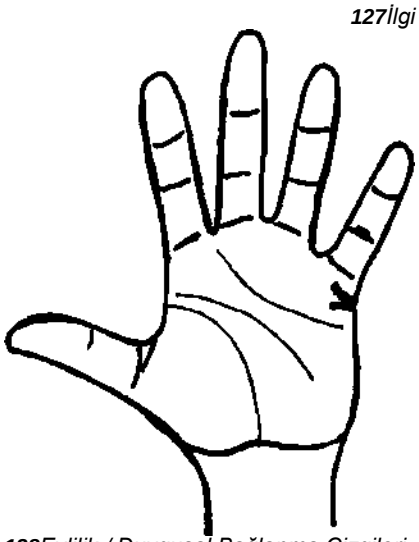
Evcil hayvanlarımıza bakmak, çocukların çizgileri ile ilaç çizgileri arasında uzunlamasına bir çizgi/çizgiler olarak görünecektir. Onlarla çocuk replikleri arasında ayrım yapmak zor.

SEVGİ VE ÖZGÜRLÜKLER:
MANEVİ İBADETLER

İlgi ve bağlılık dizelerinin son grubu, bağlılığın en üst düzeyde olduğunu temsil eder. Genellikle manevi olan, kişinin hayatındaki nihai otoriteye/yetkilere gösterdiği ilgi ve bağlılıktır. Tanrı'ya, Yaradan'a veya başka herhangi bir manevi varlığa bağlılık veya ibadet olabilir. Bu, üst Uranüs'ün tepesindeki küçük, uzunlamasına çizgilerle kendini gösterir (Şekil 127). Onlara “ruhsal tapınma

çizgileri" adını verdim. Bakanlar, Rahipler, Hahamlar, İmamlar ve yaşamları daha yüksek varlıklarla bağlantılı olan diğerleri genellikle bu çizgilere sahiptir.

127İlgi ve Bağlılık Çizgileri: Manevi İbadet Çizgileri.



128Evlilik / Duygusal Bağlanma Çizgileri.

EVLİLİK/DUYGUSAL BAĞLANMA HATLARI

Sevgi çizgileri olarak da bilinen evlilik/duygusal bağlanma çizgileri (Şekil 128), Merkür parmağının taban çizgisi ile kalp çizgisi arasındaki avuç içi ulnar sınırında başlayan enine çizgilerdir. Yukarı Uranüs'ün tepesinden başlarlar ve Merkür'ün dağına kadar uzanırlar.

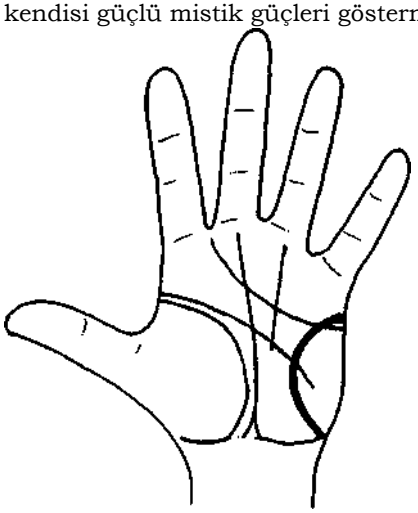
Evlilik replikleri en etkileyici repliklerdir. Bu replikler mutlaka evliliği temsil etmez, ancak esas olarak diğer insanlara, genellikle karşı cinsten olan duygusal bağları temsil eder. Aynı zamanda herhangi bir fiziksel temas olmadan fiziksel veya duygusal bir bağlantıyı veya hatta platonik bir aşkı temsil edebilir. Çizgilerin yönü ilişkinin doğasını gösterir.

SEZGİ HATTI

Sezgi çizgisi (Şekil 129), Ay'ın tepesinden Merkür'ün parmağına doğru kıvrılan bir çizgidir.

Teorik olarak, bu çizgi güçlü bir sezgiyi temsil eder. Gözlemlerimden, bunun Ay Dağı'nı güçlendiren aktif bir hayal gücüne işaret ettiğini buldum.

Bir bakıma hayal gücü, herhangi bir sezginin ve metafizik gelişimin temelidir, ancak bu çizginin kendisi güçlü mistik güçleri göstermez.



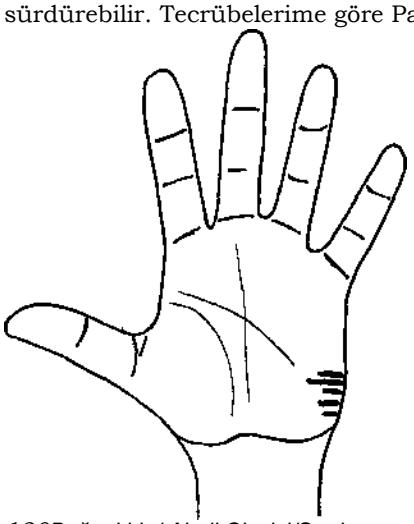
Şekil 129 Sezgi Hattı.

BAĞIMLILIK/ALLERJİ HATTI/SINIRI

Bağımlılık/alerji çizgisi/çizgileri (Şek. 130), Plüton ve Ay'ın bineklerinde görünebilecek enine bir çizgi/çizgilerdir.

Geleneksel olarak, el falı alanındaki bazı otoritelere göre, hat/lar aynı zamanda lasciva aracılığıyla da anılırdı. Bu enine çizgi, deniz aşırı seyahatten alerjiye kadar çeşitli yönleri temsil ediyordu.

Gözlemlerime dayanarak, Plüton ve Ay'ın tepelerindeki bu çizginin veya bir dizi paralel enine çizginin aslında alerjileri, kimyasal duyarlılığı ve vücudun bağışıklık sistemini içerebilecek bazı fiziksel/kimyasal bağımlılık modellerinin temsilleri olduğu sonucuna vardım (bkz. dağlarda görüldüğü şekliyle hayatımızdaki bağlanma/bağımlılık kalıpları hakkındaki bulgularım, Bölüm 8). Bu alerji çizgilerinde temsil edilen fiziksel/kimyasal bağımlılık modelleri, çeşitli hastalıkları başlatabilir veya sürdürebilir. Tecrübelerime göre Palmiye Terapisi ile bu çizgilerin etkisini azaltarak (örn.

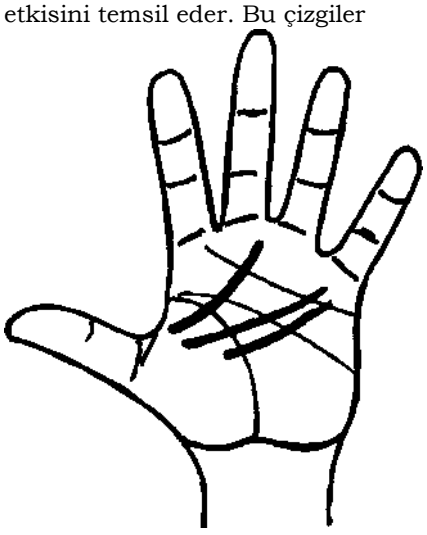


130Bağımlılık / Alerji Çizgisi/Sıraları.

bu çizgileri uzunlamasına çizgilerle geçmek), alerjilerin ve kronik hastalıkların birçok semptomu azalır veya önemli ölçüde azalır. Bunlar, bir maddenin kullanımıyla ilgili duygusal sorunları içerir (bkz. Bölüm Beş: "Ruhsal Bozukluklar için Avuç İçi Terapisi"). Dolayısıyla bu çizgiler üzerinde çalışmak birçok fiziksel ve duygusal rahatsızlık için olmazsa olmazdır. Unutmayın, eğer herhangi bir semptomunuz varsa, onu sadece kendi başınıza tedavi etmeye çalışmayın. Daima sağlık uzmanından yardım isteyin.

AİLE ETKİ HATLARI

Aile etki çizgileri (Şekil 131), Venüs'ün tepesinden Satürn veya Merkür'ün parmaklarına doğru uzanan çizgilerdir. Bu çizgiler, bir kişinin ailesi aracılığıyla yaşadığı çeşitli psikososyal stres faktörlerinin etkisini temsil eder. Bu çizgiler

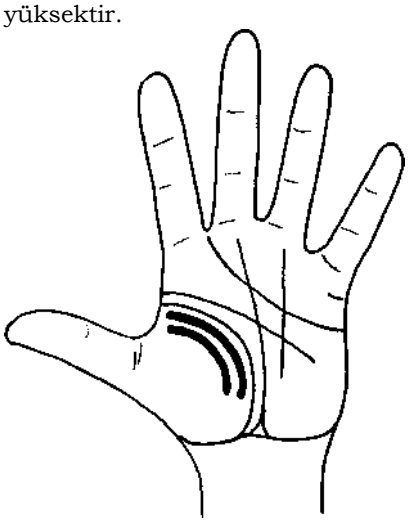


psişik, konik ve karışık ellerin bir kısmında olduğu gibi tip kişiliklerin ellerinde bulunma olasılığı daha yüksektir.

EBEVEYN HATTI/S

Ebeveyn çizgisi/çizgileri (Şekil 132) aslında Venüs Dağı'ndaki yaşam çizgisine paralel uzanan bir çizgidir. Çizgi ne kadar güçlü görünürse, ebeveynlerin o birey üzerindeki etkisi o kadar güçlüydü.

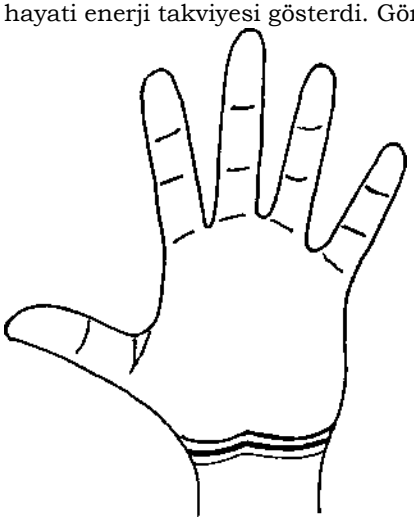
İyi işaretlenmiş bir ebeveyn çizgisinin, aile içinde büyürken stres süresinin derecesini veya uzunluğunu da gösterdiğini buldum. Bu çizginin bu kişilerin ellerinde görülme olasılığı daha yüksektir.



kontrol eden ebeveynleri olan, ancak kadınlarda erkeklerden daha yaygındır. Bazı falcılar bu çizgiye "kardeş çizgi" veya "çift yaşam çizgisi" diyorlar. Bu genellikle bir bireyin ebeveynlerinin figürlerini temsil ettiğinden, ebeveyn çizgisi onun için daha uygun bir isim gibi görünüyor.

HAYAT BİLEZİKLERİ

Can bilezikleri (Şek. 133), bilekte görünen enine çizgilerdir. Bazı otoritelere göre bu bileziklerin el falığında önemli bir anlamı yoktur. Ancak Palm Therapy ile çalışarak bu çizgiler dengeleyici bir etki ve hayati enerji takviyesi gösterdi. Görünüşe göre bu çizgiler olmalı

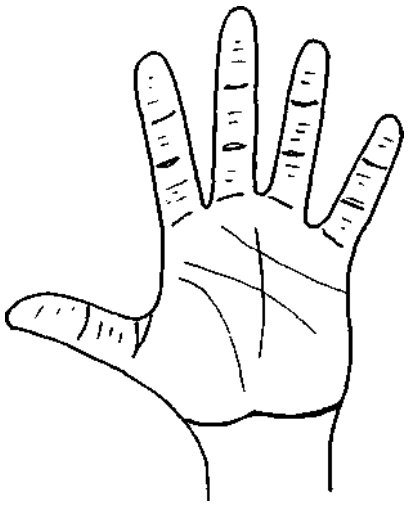


"dengeleme hatları" veya "enerji hatları" olarak adlandırılır. Palm Therapy'nin bu çizgiler üzerindeki stimülasyonu, sakinliği artırır ve uykusuzluk da dahil olmak üzere uyku düzenini dengelemeye yardımcı olur.

PARMAKLARIN FLANJLARINDAKİ ENİNE ÇİZGİLER

Parmaklardaki küçük enine çizgiler (Şekil 134) (esnek dijital çizgiler değil), belirli bir parmak veya falanks tarafından temsil edilen özelliklerin bozulmasını ve zayıflamasını temsil eder.

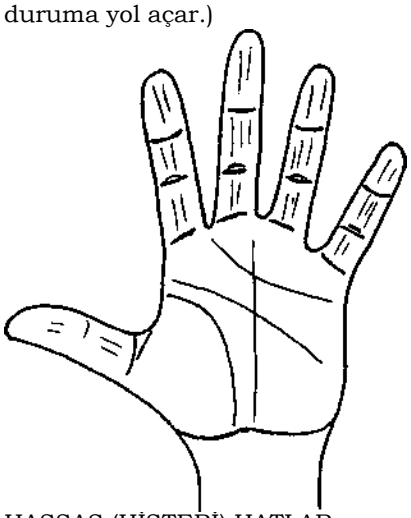
Şekil 132 Ebeveynlerin Çizgileri.



134 Parmakların falanjlarındaki enine çizgiler.

PARMAKLARIN FLANJLARINDA BOYUNA ÇİZGİLER

Parmakların herhangi bir falanksındaki (Şekil 135) uzunlamasına çizgiler, o parmağın veya falanksın özelliklerine takviye görevi görür. Kuru ellerde görünen uzunlamasına çizgileri aramalısınız. (Elinizi bir süre suya batırdıktan sonra doğal olarak boyuna çizgiler görülür ve bu da "deri budama" dediğimiz duruma yol açar.)

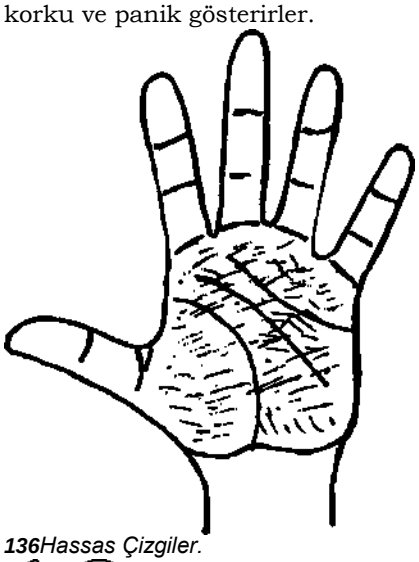


HASSAS (HİSTERİ) HATLAR

Hassas çizgiler (Şekil 136), elin tüm palmar tarafını veya büyük bir bölümünü kaplayan ince ince çizgilerdir.

Konumları ve koştukları yön, elin belirli bölgelerinde temsil edilen belirli özelliklerin güçlendirilmesi veya zayıflatılması açısından bir anlam ifade eder.

Bu küçük çizgiler aynı zamanda histeri çizgileri olarak da adlandırılır ve birçok durumda endişe, korku ve panik gösterirler.



136*Hassas Çizgiler.*

12
Küçük İşaretler

Küçük çizgilere benzeyen küçük işaretler (Şekil 137), kişiliğin bazı yönlerini temsil eder. Çeşitli işaretler avucun herhangi bir yerinde görünebilir. Sadece kısmen görünebilirler, bazı insanlar ise bunlara hiç sahip değildir. Bu işaretlerden bazıları sahipleri için olumlu olurken, diğerleri engelleyici işaretlerdir.

135 Parmakların falanksında uzunlamasına çizgiler.

A

B ■#-

' # y*-

^{0}O d

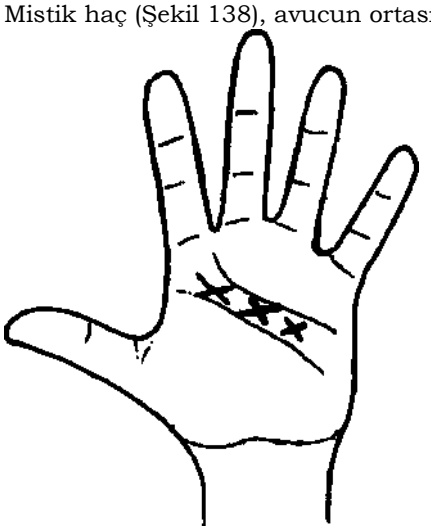
H.

Avuç içindeki küçük işaretler şunlardır:

A. Haç/Mistik Haç
B. Yıldız
C. Kare, Üçgen
D. Daire
E. Ada
F. Nokta
G. Izgara
H. Zincir

MİSTİK HAÇ

Mistik haç (Şekil 138), avucun ortasında, kalp çizgileri ile başın çizgileri arasında, genellikle



Satürn'ün dağı. Son derece sezgisel bir kişiliği ve ezoterik dünyaya ilgiyi ifade eder. Hayal gücünün aktivasyonu genellikle mistik haç oluşumuna yol açacaktır. ESP'lerini geliştirmek isteyenler için, mistik haçı iki eline de basmak, onu harekete geçirmenin yollarından biridir. (Bu konu hakkında daha fazla bilgiyi Bölüm 20: "Avuç İçi Terapiyle ESP Uyanışı"nda bulabilirsiniz.)

Avuç içinde x harfi olarak görünen haç işaretlerinin çoğu (mistik haçın yanı sıra) duygusal hayali etkiyi temsil eder. Ay dağı ve Mars'ın üç dağı dışında eldeki diğer yerlerde, üzerinde göründüğü dağ veya konumun temsil ettiği özelliklerin zayıflamasını temsil ettiğinden, sahip olunması olumlu bir işaret değildir.

YILDIZ

Yıldız şekli (Şek. 139), eldeki herhangi bir yerde güçlü bir takviyedir. Avuç içinde olması olumlu bir işaret olarak kabul edilir.

KARE VE ÜÇGEN

Hem kare hem de üçgen işaretleri (Şek. 140), bir tür koruma veya belirli bir hat veya montaj üzerinde ek bir takviyedir.

Özellikleri bakımından çok benzerler ancak kare, üçgenden daha güçlü bir işarettir. Ellerin ana çizgilerinden birinde göründüklerinde, ayrıca bir

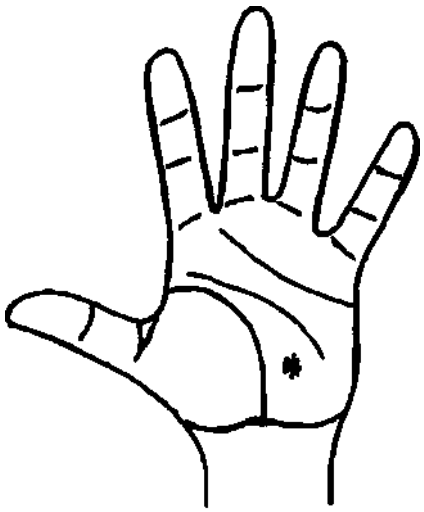
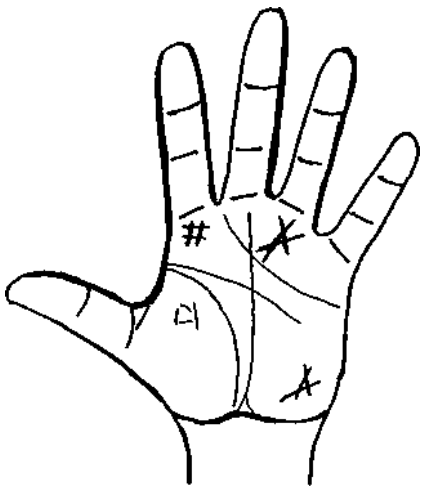


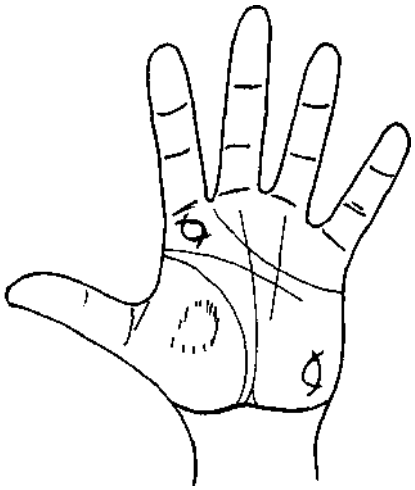
Fig. 139 *The Star.*



Şekil 140 Kare ve Üçgen.

bu çizgiyi belirli bir noktada bloke etmek, ancak olumlu bir şekilde - kişinin yaşamının belirli bir döneminde bir koruma ve pekiştirme olarak.

DAİRE

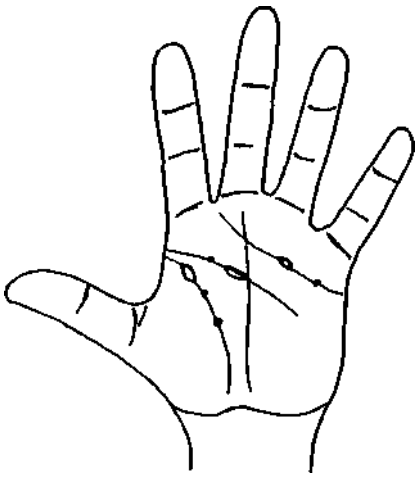


Daire (Şekil 141) genellikle tam yuvarlak bir daire değil, daha dikdörtgen bir tiptir. Daire bir çizgide veya bir binek üzerinde göründüğünde, bu dikdörtgen şeklin dikey mi yoksa enine mi yerleştirildiğini kontrol etmemiz gerekir. Boyuna göründüğünde güçlendirici bir işaret olabilir. Enlemesine döşendiğinde, o binek veya hat için bir engelleme işaretidir.

141 Daire.

ADALAR VE NOKTALAR

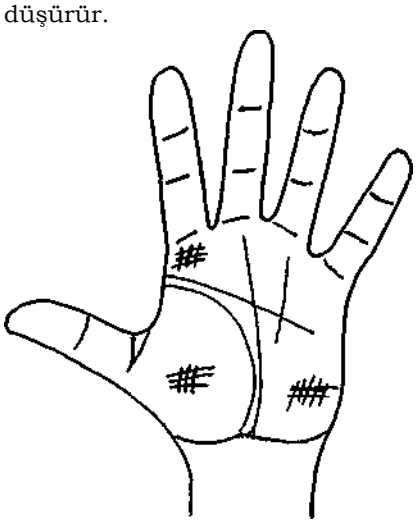
Ana hatlardan birinin üzerindeki bir nokta veya ada (Res. 142), geleneksel olarak, üzerinde göründükleri çizgiye göre kötü veya olumsuz bir dönemin işaretiydi. Bir ada bir noktadan daha kötüdür. Konumları ve boyutları, o olumsuz dönemin veya olayın zaman çerçevesini gösterir. Ancak bugün Palmiye Terapisi sayesinde geçmişte ya da gelecekte yaşanacak olumsuz olaylar karşısında artık çaresiz kalmak zorunda değiliz. Bunları Palm Terapisi tekniği ile düzeltebilirsiniz ve düzeltmelisiniz.



Şekil 142 Bir Nokta ve Ada.

IZGARA

Izgara veya ızgara (Şek. 143) uzunlamasına ve enine çizgilerden oluşur. Üzerindeki uzunlamasına çizgiler renk, derinlik veya uzunluk olarak daha baskın görünüyorsa, binek için bir takviye işaretidir. Izgara esas olarak enine çizgilerden oluşuyorsa, çizginin veya üzerinde göründüğü montajın kalitesini düşürür.

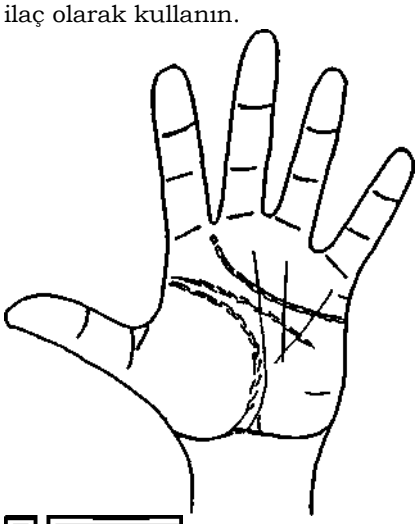


143 Izgara.

ZİNCİR

Zincir (Şekil 144) aslında birbirine bağlı bir dizi adadır. Kalp çizgisinde veya baş çizgisinde işaretlendiğinde, bilişsel veya duygusal düzeyde bir bozukluğu veya sorunları temsil eder. Apollon ve/veya Satürn çizgisinde görünürlerse (nadiren) kişinin hayatında aşırı veya büyük zorluklar olduğunu gösterir. Zincir ne kadar uzunsa, o sorunun süresi de o kadar uzun olur.

Hatlardaki adalarla ilgili olarak belirtildiği gibi, o satırı düzeltin; Palm Therapy ile zinciri nazikçe düzleştirin. Hayatının kontrolünü eline al. Bir şeylerin olmasını beklemeyin. Bu bilgeliği koruyucu bir ilaç olarak kullanın.



AŞK VE BAĞLILIK

EN YUKSEK DUYGULAR OLABİLİR

HUMAN RACE CAN EVER ACHIEVE.

144 Zincir.

13
El Tanısında Diğer Değişkenler

El falı alanında uzun bir yol kat ettiniz, ancak hala öğrenecek çok şey var. Bu çalışmada bu alanın tüm yönlerini ele almadık, ancak daha önce de belirtildiği gibi, burada size Palmiye Terapisi yöntemini verimli bir şekilde uygulamanızı sağlayacak ana veriler verilmektedir. Şimdiye kadar okuduğunuz tüm bilgilerin yanı sıra, el teşhisinde de dikkate alınması gereken bazı değişkenler var. Bunlar, elin kıvamı, cilt dokusu, esnekliği, elin arkasındaki kıllar, tırnaklar, palmar yüzeyin değişken renkleri, dermatoglifikler, el hareketleri ve duruşları ve avuç içlerinden gelen enerji radyasyonunu içerir. .

Bu bölüm, ilk altı husus hakkında kısa bilgiler içerir. Geri kalanı aşağıdaki bölümlerde ele alınmıştır.

EL TUTARLILIĞI

Eli kontrol etmeden önce, elin ayaklarından ve diğer bileşenlerinden bulguyu olumlu ya da olumsuz bir şekilde destekleyebilecek bir yönü - elin tutarlılığını - değerlendirmeliyiz.

Tutarlılık kuralı veya elin viskozitesi aslında çok basittir. Daha sert bir avuç içi (baskınıza daha dayanıklı), daha fazla canlılık, daha fazla sıkılık ve genel olarak erkek ya da kadın fiziksel çalışkanlığı gösterir. Yumuşak el daha ruhsal ve duygusal yetenekler gösterir.

Temel el, kare el, spatula el veya felsefi elde daha sert viskozite, ancak psişik ve konik ellerde düşük direnç (yumuşak el) bulma olasılığınız daha yüksek olacaktır. Daha yumuşak bir el, daha yin tipi bir kişilik anlamına gelir ve daha sert bir el, daha yang tipi bir kişilik anlamına gelir.

Elin tutarlılığı da bize bir kişinin zekası hakkında ipucu verir. Genellikle çok çalışanlar ellerini zihinsel işlerle uğraşanlardan daha fazla kullandıkları için, avuç içi ne kadar sertse o kadar az entelektüel faaliyetin söz konusu olması mantıklıdır. Aynı zamanda bize kişinin sahip olduğu meslek türü hakkında bir fikir verebilir.

Bu kuralın bir istisnası, sporcular veya düzenli olarak fiziksel aktivite ile uğraşan kişilerdir. Bazılarının eli çok sert bir kıvama sahiptir (ağırlık kaldırıcılarınki gibi). Entelektüel bir aktiviteye dahil olabilirler, ancak yang özelliklerine sahiptirler. Elin tutarlılığının, kişiliğin diğer birçok özelliğinden sadece birini yansıttığını unutmamalıyız. Diğer işaretler bize zihinsel kaliteyi gösterecek. Bununla birlikte, elin daha sert bir tutarlılığı, daha düşük bir zihinsel aktivite veya zeka ile ilişkilidir.

Gevşek, son derece yumuşak el, iş veya herhangi bir kariyerden çok psişik, duygusal dünyasına giren bir kişiyi ifade eder. Bu varsayımın nedeni, kişinin çalışabilmesi için minimum miktarda enerjiye ihtiyaç duyması ve sarkık elin çok düşük bir enerjiye sahip olmasıdır. Psikotik vakalar veya zihinsel engelli kişiler gibi herhangi bir duygusal veya zihinsel sorundan muzdarip olanlar, yaşamlarındaki olaylar onları çok agresif hale getirmedikçe, çoğu durumda çok yumuşak bir eli vardır. Böyle bir durumda elleri çok sert olabilir.

Dengeli bir kişinin eli orta derecede yumuşak veya serttir. Avucun farklı yerlerine bastırarak, parmağınızı yukarı kaldırdığınızda, avuç içi derisinin belirgin bir iz bırakmadan hızla normal şekline dönmesi gerekir. Normal bir elde bir ila üç saniye sürmelidir. Çok sert bir elde, büyük bir dirençle neredeyse anında normal şekline döner. Sarkık elde parmağınızla yaptığınız baskının izi bir süre kalacaktır. 2-3 dakikadan fazla kalırsa, çok yumuşak bir el olarak kabul edilir. Daha önce bahsedildiği gibi, yumuşak bir el, aşırı olmamakla birlikte, bu varsayımın elde görülen diğer özellikler tarafından iyi bir şekilde desteklenmesi koşuluyla, entelektüel bir faaliyete işaret edebilir.

EL DERİ DOKUSU

Bireyin cilt dokusu, yaşamı boyunca pek çok değişiklik geçirir. Tüm normal bebekler çok ince ve narin pürüzsüz bir ciltle doğarlar. Olgunlaştığımızda birçok fiziksel değişiklik gerçekleşir. Cilt dokusu da değişikliklere uğrar. Rafine, pürüzsüz ve elastik veya çok pürüzlü ve kalın olabilir.

El derisi iki yerde kontrol edilmeli ve analiz edilmelidir:

-Avucun içinde -Elin arkasında

Avuç içi cilt dokusu:

Cilt dokusu, cilt viskozitesi ile birlikte, kişinin dahil olduğu fiziksel aktivite tipini gösterecektir.

Kalın ve pürüzlü bir cilt dokusu genellikle ağır fiziksel çalışmayı gösterir. Bazı istisnalar, işleri temizlik ve su ve kimyasalların kullanımını içeren kişilerdir. Bu durumlarda cilt yanıltıcı bir şekilde yumuşak görünebilir. (El kremi kullanımı da aynı duruma yol açabilir.) Sağlıklı bir kişinin cildi, sağlık durumu bozuk olan bir kişiye göre genellikle daha rafinedir.

Elin arkasındaki cilt dokusu:

Elin arkasındaki doku, bir kişinin yaşını ve sağlığını daha iyi temsil eder. Damarlar, gözlemlenmesi gereken başka bir faktördür. Çoğu durumda, kişinin dahil olduğu fiziksel aktivitenin derecesini belirlemeniz mümkün olabilir. Kişi (ellerini) ne kadar çok fiziksel aktivite yaparsa, bu damarlar o kadar belirginleşir ve bunun tersi de geçerlidir. Kişi ne kadar pasif olursa, bu damarlar o kadar pürüzsüz ve daha az belirgindir.

ELİN ESNEKLİĞİ

El falığında, elin esnekliği zihnin esnekliğini temsil eder. Avuç içi ve parmaklar ne kadar sertse, kişi o kadar dar görüşlü, inatçı ve daha az esnektir (yang kalitesi).

Her parmağınızı dikkatlice geriye doğru bükerek esnekliği belirleyebilirsiniz (sertçe itmeyin). Elin tamamı ne kadar esnekse (Şekil 145), kişi yeni fikirlere o kadar açıktır ve çeşitli durumlara kolayca uyum sağlayabilir.

Elin esnekliği yin ve yang kişiliklerine göre analiz edilebilir. Kişi ne kadar yin ise, el o kadar esnek olacaktır. Kişi ne kadar yang ise, el o kadar az esnek olacaktır.

Bu konuda ders verirken, dinleyiciler arasında genellikle ilginç bir soru ortaya çıkar: Ya bir kişi bu hastalığa yakalanırsa?

145*Esnek bir el.*

artrit, aslında eklemlerde bazı deformasyonlara ve katılıklara neden olan ve parmakların geriye doğru bükülmesini engelleyen bir hastalık mı? Bu onun zihninin de daha az esnek hale geldiği anlamına mı geliyor?

Cevap, şaşırtıcı bir şekilde, olumlu. Bu kişi, eskisinden daha inatçı ve daha az açık fikirli olma eğiliminde olacaktır.

İnatçı çocuklara yardım edilebilir. Flexi üzerinde çalışarakparmaklarının yeteneği, daha ilgili ve daha işbirlikçi olmalarına veya daha az yang aktivitesine sahip olmalarına ve daha fazla yin aktivitesi kazanmalarına yardımcı olabilirsiniz.

Psikotik hastaların elleri son derece esnek olabilir. Bu kişiler aşırı derecede yin olabilir - muhtemelen normal bir hayat sürdüremezler. Bu gibi durumlarda, belirli fiziksel egzersizlerle parmakları ve tüm eli güçlendirmek durumu iyileştirmeye yardımcı olabilir. Kişi duruma göre bir süre sonra gerçeklerle daha iyi başa çıkabileceğini veya daha önce yapamadığı işleri daha iyi yapabileceğini hisseder.

Bazen bir el diğerinden daha esnek olabilir. Bu durumda bir model aramalıyız. Parmaklar gittikçe sertleşiyor mu yoksa tam tersi mi?

Benim gözlemime göre, pasif el içsel kişiliği, hayal gücünü ve zihnin derin kalıplarını temsil ederken, bir kişinin aktif eli esasen gerçek, mevcut davranışı temsil ediyor.

Sağ elini kullanan bir kişide, genellikle sol el tarafından temsil edilen sağ yarım küreden sağ el tarafından temsil edilen sol yarım küreye giden modeli takip edebilirsiniz.

Sağ elini kullanan bir insanda, sağ elinin parmakları sol eline göre daha sert olduğunda, kişi daha az açık fikirli, hayata yaklaşımında daha inatçı ve daha sabit fikirli olma süreci içindedir. Sol elin parmaklarının sağ elin parmaklarına göre daha az esnek veya sert olması, kişinin hayata yaklaşımında daha açık fikirli ve daha az inatçı olma sürecinde olduğunun göstergesi olabilir. (Sollakta tersi geçerli olacaktır.)

ELİN SAÇLARI

El sırtında, bilekte ve ön kolun arka kısmında bulunan saçlar, el falığında ek bir okuma aracı olarak kabul edilir.

Okuma iki elle yapılmalıdır. Herhangi bir kozmetik epilasyon veya çok az tüy olması durumunda bu bölgelerdeki tüylerin tespiti için büyüteç kullanmak gerekir.

Saçın incelenmesi, saçın sadece dokusundan, renginden veya kabalığından, saç analizi adı verilen daha ileri bir kontrole kadar çok derin yönlere gidebilir. Vücuttaki mineral ve ağır metal içeriğinin kıllardan tespit edilebildiği bir testtir.

Saç analizi size yalnızca kişinin sahip olduğu sağlık veya toksinler hakkında değil, aynı zamanda ruh hali, karakter ve davranışın çeşitli yönleri hakkında da geniş bir fikir verecektir. Bu kitabın kapsamına girmediği için burada ele almayacağız.

Geleneksel el falığında, ana odak noktası saçın rengi ve kabalığıdır. Genel olarak, saç ne kadar koyu ve kalınsa, kişi o kadar çok yang özelliğine sahiptir. Saç ne kadar hafif ve inceyse, kişinin sahip olduğu yin özellikleri o kadar fazladır. İlerleyen yaşlarda saçlar ağardığında ve inceldiğinde, kişiliğin de daha fazla yin niteliği kazandığını not etmek ilginçtir.

PARMAKLARIN TIRNAKLARI

Çiviler, bir kişinin çalışmasında özel bir yönü temsil eder. Tırnaklardan hem kişilik hem de birçok hastalık teşhis edilebilir. Tırnakların okunmasına iki yaklaşım vardır. Birincisi, tırnaklarda görüldüğü gibi çeşitli özellikleri ve sorunları temsil eden geleneksel olanıdır. Bu yaklaşım, Benham dahil olmak üzere çeşitli avukatlar tarafından tanımlanmıştır.

El falığında tırnak analizi esas olarak tırnağın gözlemlenmesi yoluyla yapılır. Tırnakların şekli kişiden kişiye bazen de aynı elin parmağından parmağa değişiklik gösterir. Bazı tırnaklar çeşitli özellikleri temsil eden kare, geniş, kısa, yuvarlak vb. olabilir. Tırnaklar ne kadar genişse, kişinin sahip olduğu yang özelliği o kadar fazladır. Tırnaklar ne kadar darsa, kişi o kadar çok yin tipi kişiliğe sahip olur.

Çiviyi analiz etmenin başka bir yolu da (1986'da geliştirdiğim) bir onikognomi çizelgesi kullanmaktır. Onichognomy, tırnağı Iris Diagnosis'e benzer şekilde tanımlar - göz yapısı aracılığıyla teşhis. İnsan vücudunun bazı özel bölgeleri tırnaklardan görülebilir. Çivideki her çizgi vücudun başka bir bölümünü temsil eder. Sağ başparmağın tırnağı vücudun sağ yarısını, sol başparmağın tırnağı ise vücudun sol tarafını temsil eder.

Onichonomi, okuma için geleneksel yaklaşımdan daha fazla ayrıntı verir. Modern avukatın, müşteri hakkında daha fazla bilgi edinmek için harika bir araç olarak her ikisinin kombinasyonunu seçeceğine inanıyorum. Bazı insanlar çivi yoluyla teşhis koymak için o kadar eğitilmişlerdir ki, tüm teşhisi bu şekilde yaparlar.

İsrail'de, homeopati de uygulayan yetenekli bir tırnak analizi uygulayıcısı yaşıyordu. Ona Zvi Zipornaim adı verildi (İbrani dilinde Zipornaim şu anlama gelir: tırnaklar). O pratisyen, zihinsel ve fiziksel bozuklukları yalnızca tırnaklardan tespit edebiliyordu ve insanları yalnızca tırnaklardan çok doğru bir şekilde teşhis etme yeteneğiyle tanınıyordu. Yöntemine aşina değilim, ama muhtemelen bir dereceye kadar basiret ile her iki tekniğin bir kombinasyonunu kullandı. Bir kişinin kesilmiş tırnağının bir parçasını yalnızca birkaç saniye gözlemleyebiliyor ve bunun içinden kişiyi ve inme, yüksek tansiyon, safra taşı vb. tıbbi sorunlar da dahil olmak üzere sorunlarını "görebiliyordu". O kadar şaşırtıcı ki, dünyanın her yerinden insanlar ona geldi.

Onikognomiyi tırnak analizinin bir parçası olarak kullanmanın, hariç tutmayı unutmamamız gereken başka bir yönü daha vardır - tırnağın kendi hastalıklarını teşhis etmek. Tıbbi değerlendirmeye bırakmalısınız.

Farklı bir tırnak analizi türü, bir laboratuvarda daha ileri bir kontrolü içerir. Saç analizine benzer şekilde, kişinin vücudundaki çeşitli mineral konsantrasyonlarını ve ağır metal içeriğini bulmanın bir yolu vardır.

Herhangi bir türdeki tırnak teşhisinin yönleriyle ilgilenen herkes, tırnak hastalıklarının tıbbi yönlerine aşina olmalıdır. Tırnakta bir sorun bulunduğunda, müşteriye tıbbi yardım alması önerilmelidir.

Tırnaklarla ilgili tavsiye edilen kitaplar şunlardır:77ie Nails in Disease, Peter D. Samman, 3. Baskı W. Heinemann Publ. London 1978 ve Colour Atlas of The Nail in Clinical Diagnosis by DW Beaven ve SE Brooks, Wolfe Medical Publ, 1984 ve tablo: The Atlas of Onichonomy (insan organlarını ve parçalarını tırnakta temsil edildiği şekliyle gösterir) Moşe Zwang, 1986.

ELİN DEĞİŞEN RENKLERİ

Dünyanın her yerindeki yarışların çoğunda avuç içi rengi birbirine çok benziyor. Avuç içinin normal rengi çeşitli tonlarda pembe olacaktır. Bu renk kişi siyah, beyaz, kırmızı ya da sarı da olsa vardır. Ancak her insan ırkı içinde beyaz, soluk, şeffaf tenden kırmızı veya koyu kırmızıya ve hatta mavimsi avuçlara kadar değişen büyük renk farklılıkları vardır. Ellerdeki diğer özelliklerin aksine renkler dakikadan dakikaya çok hızlı değişebilir.

Elin rengi esas olarak kan dolaşımından etkilenir ve bu da esas olarak stres veya fiziksel enerjiden etkilenebilir. Bu, renklerin neden kolayca değişebileceğini açıklayabilir. Renklerin genel kuralı, kişinin huyunu, enerji düzeyini, stres düzeyini ve fiziksel aktivitesini göstermesidir.

Avuç içi ne kadar koyu olursa, kişilik o kadar yang tipi olur. Çok koyu kırmızımsı bir el, yüksek enerjiyi ve yüksek fiziksel aktiviteyi serbest bırakmaya hazır hızlı bir öfke anlamına gelir.

Soluk avuç içi, düşük fiziksel enerjiyi, stresi ve daha içe dönük, yin tipi bir kişiliği gösterir. Ayrıca, düşük tansiyon veya anemik bir durum nedeniyle düşük enerjinin yanı sıra soğuk havaya veya düşük sıcaklığa maruz kalma olasılığını da gösterebilir. Bu nedenle, kendinizin veya bir başkasının elini kontrol ettiğinizde, gözleminizi yapmadan önce en az on beş ila yirmi dakikalık normal oda sıcaklığında bir dinlenme süresi olduğundan emin olmanız gerekir. Aksi halde maruz kaldığınız sıcaklık çok düşükse yanıltıcı olabilir.

Elin rengi bir hastalığı veya sadece belirli yiyeceklerin tüketimini gösterebilir. Örneğin, turuncu veya sarı bir renk, bir karaciğer problemine atfedilebilir, ancak aynı zamanda çok fazla havuç veya havuç suyu yeme/içme ile ilişkilendirilebilir. Bu nedenle, sarılığınız olduğu sonucuna varmadan önce, havuçların diyetinizin bir parçası olup olmadığını hatırlamak akıllıca bir fikir olacaktır.

Mavi renk, solunum sorunu (tüberküloz, amfizem vb.) gibi bazı fiziksel problemler nedeniyle kanda yeterli oksijen olmadığını veya herhangi bir mekanik cihaz nedeniyle olanlar da dahil olmak üzere herhangi bir nedenle arterlerdeki oksijen seviyesinin düşük olduğunu gösterir. eldeki normal kan akışını durdurun.

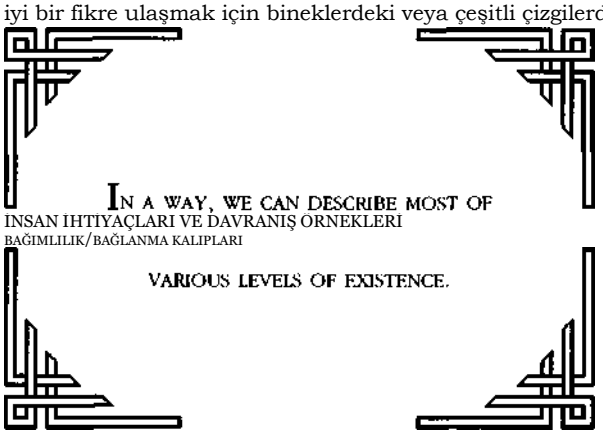
Ellerinizin anormal rengiyle ilgili kalıcı bir durumdan şikayetçiyseniz, tıbbi yardım alın.

Sertifikalı Avuç İçi Terapistine:

Normal oda sıcaklığında (yukarıda bahsedildiği gibi) dinlendikten sonra anormal renkten muzdarip olanlar, tıbbi müdahale gerektirebilecek ciddi bir duruma sahip olabilir. Onlara göre başvurun.

Sertifikalı bir Palm Terapisti olarak, lisanslı bir sağlık pratisyeni değilseniz, yasa gereği teşhis koyamayacağınızı unutmayın. Eyaletten eyalete değişiklik gösterdiğinden lütfen eyaletinizdeki düzenlemeleri kontrol edin. En iyi yol, kişiyi tıbbi açıdan teşhis edebilen lisanslı bir sağlık pratisyeniyle çalışmaktır. Ayrıca bu kombinasyon Palmiye Terapisi alanındaki başarınızı artıracaktır.

Avucun rengi elin çeşitli özelliklerine eklenmelidir. Palmiye Terapisi uygulaması kadar kişilik hakkında daha iyi bir fikre ulaşmak için bineklerdeki veya çeşitli çizgilerdeki değişen renkler dikkate alınmalıdır.



BÖLÜM

Dermatoglifikler

Elin dermatogliflerinin incelenmesi, el analizinde ayrı veya ek bir araç haline geldi. Avuç İçi Terapisini uygulamak için hakim olmanıza gerek yok. Bu alanı kısaca gözden geçirelim.

TANIM

Webster's International Dictionary'e göre dermatoglifikler şu şekilde tanımlanır:

- Derma: cilt glifeini (Yunancadan): oymak
- Cilt paternleri: ellerin ve ayakların alt yüzeylerindeki özelleşmiş derinin paternleri.
- Deri kalıplarını inceleyen bilim dalı.

Dermatoglifikler, özellikle ellerin ve ayakların papiller sırtlarının deri desenleri olarak bilinir. Bu alan, her birimizin benzersizliği nedeniyle tüm dünyada geniş çapta tanınmaktadır. Dermatoglifikler kişiden kişiye değişir ve milyarlarca insanda yalnızca bir kez kendini tekrar edebilir.

Dermatoglifiklere yönelik araştırmalar şu anda iki ana akımda yürütülmektedir:

a. "Parmak izleri" olarak bilinen bir dedektif tanımlama aracı olarak dermatoglifikler. Ömür boyu süren kimlik olarak kullanılır. Aynı zamanda, genetik eğilimleri belirlemenin bir yolu olarak veya suçluların kimliğini tespit etmek için vb. kullanılır.

b. Dermatoglifikler ile hastalıklar veya diğer anormallikler arasındaki ilişki bize bazı fiziksel veya duygusal bozukluklar hakkında ipucu verebilir.

DERMATOGLİFİKLER VE BİLİMSEL EL FİLİ

Bilimsel el falı bazen dermatoglifleri bir birey hakkında daha fazla bilgi edinmek için ek bir araç olarak kullanır; kişinin tüm kişiliğini ve hayatını etkileyebilecek hastalık, genetik problemler, malformasyonlar ve duygusal bozukluklar açısından dermatoglifiklerin neler ortaya koyduğunu bulmaktır.

Bazı el falı araştırmacıları, bu ince kalıplara, doğuştan kişinin kişiliğinin potansiyelini simgeleyen, kişinin temel kalıtsal özelliklerinin temsilcileri olarak bakarlar.

Dermatoglifiklerin merkezlerinin çeşitli şekilleri
farklı karakter, kişilik ve tutum kalıpları gösterirler.

Dermatoglifik çalışmaları sayesinde, araştırmacılar ayrıca çeşitli tıbbi sorunları teşhis etmenin yollarını geliştirdiler. Sağlığın hem zihinsel hem de fiziksel yönlerinin avuç içlerinde ve ayak tabanlarında temsil edildiğini keşfettiler.

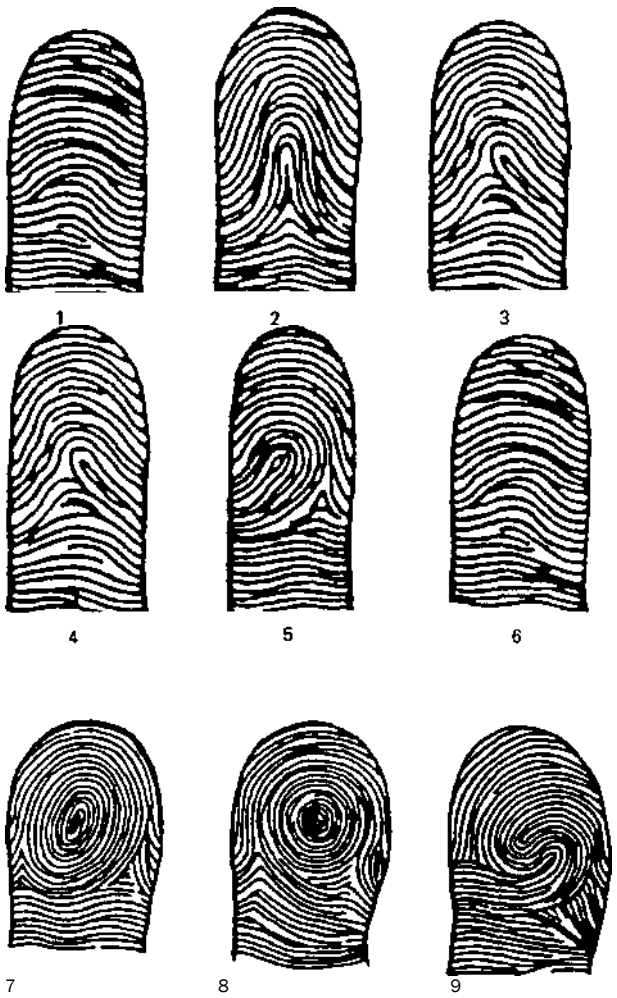
Bilimsel bir el falı araştırmacısı olan Noel Jaquin'e göre, her tip, dermatoglifiklerin oluşumunda çok erken bir yaşta başlayan kalıtsal özelliklere sahip farklı bir kişiliği temsil ediyor: 10-12 haftalık gebelik.

Çeşitli deri sırtlarının (dermatoglifler veya parmak izleri) sınıflandırılması, parmakların ilk falankslarını (tırnak falanksları) içerir. Bunlar kişiden kişiye değişir (aynı eldeki parmaktan parmağa da farklılık gösterebilir). Jan Purkinje, 1823'e göre dokuz farklı şekle veya Noel Jaquin'in The Hand of Man kitabına göre beş farklı şekle ayrıldılar.

Dr. Jan Purkinje'nin her bir birinci falanksın deri kabartılarına ilişkin dokuz olası şekli (Şekil 146) aşağıdaki gibidir:

1. Enine eğri (düz kemer)
2. Merkezi uzunlamasına stria (çadırlı kemer)
3. Eğik şerit (döngü; ulnar veya radyal)
4. Eğik döngü (döngü; ulnar veya radyal)
5. Badem şekli (halka)
6. Spiral şekli (whorl)
7. Elips/eliptik sarmal (whorl)
8. Daire (dairesel ağırşak)
9. Çift sarmal (kompozit, ikiz döngü)

Dermatoglifikler oluştuktan sonra ömür boyu kalırlar. Herhangi bir hastalık veya hastalıkla azalabilir veya kötüleşebilirler.



Şekil 146 Dr. Jan Purkinje'ye göre, parmakların ilk falankslarındaki olası dokuz dermatoglif şekli.

sorun, ancak sağlık geri geldiğinde normal cilt desenleri orijinal hallerine geri dönecektir.

Okuyucu, dermatoglifik formların kişiliğin ve sağlığın doğal özelliklerini temsil edebilmesine ve şekil olarak değişmemesine rağmen, bunun bir bireyin kişiliğinin veya sağlığının değişmez olduğu anlamına gelmediğini hatırlamalıdır. Aksine. Sağlığın ve kişiliğin bu iki yönü sürekli değişir. Kişinin yaşamı boyunca geliştirilebilirler ve geliştirilmelidirler.

Dermatoglifiklerin kalitesini artırmanın ve bu şekilde kişinin fiziksel, zihinsel ve ruhsal enerjisini iyileştirmenin bazı yolları vardır. Avuç İçi Terapisi tekniği ile artık bu küçük cilt çıkıntılarını iyileştirmek veya doğrudan değiştirmek için kullanamayabilirsiniz. Tüm okuma sürecinin bir parçası olarak ve herhangi bir terapinin başarısı için bir geri bildirim olarak dermatoglifikleri kullanarak, Palm Therapy'nin hafif dokunma uyarımı ile avuç içindeki çeşitli yuvaların ve alanların kalitesini artırabilirsiniz. Terapi etkiliyse, cilt sırtları da kalitelerini artırmalıdır.

Avucun tamamının (ve ayak tabanlarının) dermatoglifleri kalıtsal sağlık ve kişiliği temsil ederken, fetüsün önemli olayları ve travmaları Dünya dağında temsil edildiğinden (bkz. Bölüm 8: "Dağlar"), bir gözlem Her ikisi de - dermatoglifler ve Dünya Dağı - bize kişinin ilk yaşamına dair bazı ipuçları verebilir.

Dünya dağında yer alan burçlar üzerinde çalışabilir ve kalitelerini yükseltebilir, dolayısıyla bu dağda temsil edilen doğum öncesi dönemin travmatik anılarını kısmen azaltabilirsiniz.

Çeşitli bileşenler, ölçümler ve dermatoglifiklerin yorumlanması ile ilgili daha fazla ayrıntıya girmiyoruz çünkü onları Palm Terapisi ile doğrudan değiştiremeyiz. Bununla birlikte, dermatoglifik alanı, elden (ve ayaklardan da) teşhis için önemli ve değerli bir araç olarak hizmet eder. Görünüşe göre bu alana giderek daha fazla araştırmacı giriyor.

Dermatoglifikler hakkında daha fazla bilgiyi Bibliography'de listelenen çeşitli kitaplarda bulabilirsiniz: Quantitative Dermatogliphics: Classification, Genetics and Pathology by Danuta Z. Loesch, Oxford Medical Publ., 1983.

15

El Duruşları ve Hareketleri: Palm Terapisinin Bir Parçası Olarak Kirokinezikler

El hareketleri ve duruşlar, bilimsel adı kinesics olarak da bilinen beden dili alanında veya çalışmasında hayati bir parçadır.

BÜYÜK BİR SÖZSÜZ İLETİŞİMCİ OLARAK EL

Kinesics, kişinin sözlü iletişimi destekleyen veya desteklemeyen duruşlarını ve jestlerini içeren geniş bir kavramdır.

Translated from English to Turkish - www.onlinedoctranslator.com

Dokunma, vb. Kinesics terimi sözel olmayan iletişimin birçok yönünü kapsadığı için, kolların ve ellerin duruşları ve hareketleriyle ilgili çalışmayı şu şekilde adlandırmaya karar verdim:*kirokinetikler*(*cıvıl cıvıl*: el,*vücut dilini inceleyen bilim:*hareket).

Geleneksel el falığında, kişinin kişiliğinin teşhisi için gözlenmesi gereken ilk faktör olarak ellerin duruşu ve hareketi kullanılmıştır. İyi yönlendirilmiş bir falcı, vücut duruşları ve jestleri hakkında bilgi sahibi olur ve ayrıca müşterisinin avucunu okumadan önce fizyonomi adı verilen yüz okuma sanatını da dahil eder. (Fizyonomi pratiği bu çalışmaya dahil değildir.)

Elin duruşunu ve jestini gözlemlemek, profesyonel bir teşhisle sınırlandırılmaması gereken beden dilinin önemli bir parçasıdır. Bu alanda uzmanlaşmak, günlük yaşamda insanlarla ilgilenen herhangi bir kişiye yardımcı olabilir. Kişinin hayata veya kendine yaklaşımını anlamasına yardımcı olur.

Elin zihnin bir ifadesi olduğu varsayımı artık sizin için yeni değil. Bununla ilgili çeşitli teorileri zaten bu kitabın Birinci Bölümünde okudunuz.

Yüz ifadelerimiz kadar ellerimiz de duygularımızı ve niyetlerimizi ifade etmede önemli bir rol oynar. Hem eller hem de yüzümüz, özellikle uzamsal dil için gerekli olan kısımlar (dudaklar, çene ve dil), beynimizde vücudumuzun diğer bölgelerine kıyasla daha geniş bir temsil alanına sahiptir (bkz. Sayfa 19'daki Şekiller, la ve lb).). O halde, sağır deneklerin kendilerini ifade etmek için neden işaret dilini bu kadar verimli kullanmayı öğrenebildiklerini anlamak şaşırtıcı değil.

Farkında olmadan kendinizi sözlü ifadeyle veya sözsüz ifade etmek için ellerinizi kullanırsınız. Ellerinizi tutma veya hareket ettirme şekliniz, ruh haliniz hakkında çok şey söyleyebilir. Hayal kırıklıkları, korkular, tereddütler, şaşkınlık, keyif, sakinlik, tatmin, harekete geçme isteği ve daha pek çok farklı duyguyu ortaya çıkarabilir. Aynı zamanda kişiliğinizin belirli özelliklerini de gösterebilir: içe dönük veya dışa dönük, yüksek veya düşük benlik saygısı ve kendiliğinden olana karşı analitik tutum.

Ellerinizi güven, sakinlik veya diğer olumlu duyguları ifade eden bir duruşta bilinçli olarak tutarsanız ne olacağını düşünüyorsunuz?

Palm Therapy 1 hakkındaki yeni bilgileri özümsedikten sonra sanırım biliyorsunuz. Sağ?

Evet, duygularınızı hızla iyileştirebilirsiniz ve düzenli olarak yapılırsa bu olumlu nitelikler kişiliğinizin bir parçası haline gelebilir.

Sadece gülümsemenin etkisini kontrol etmek için yapılan bir araştırmanın, ruh hali üzerinde olumlu etkileri olduğunu ortaya koyduğunu biliyor muydunuz? Doyurucu bir kahkahanın, stresli bir dönemde salgılanan stres hormonlarının kandaki seviyesini azaltan özel bir fizyolojik etkisi olduğunu biliyor muydunuz?

Bu iki gerçek, el hareketleri ve duruşlarla ilgisiz görünebilir, ancak yukarıda ortaya koyduğum varsayımlarla ilgili olarak bunların içerimleri açıktır. Zihnimizin dış çıktısını bilinçli olarak değiştirmek, zihnimizi ruh hali ve karakterde kazanılan yeni değişiklikle geri besler.

Burada iyi hissetmenin sadece bir alışkanlık gerektirdiğini mi söylüyorum? Hayır, ama zihnin birçok ifade yolu (düşünceler, kendi kendine konuşma, yüz ifadeleri, ellerin duruşu/jestleri, ellerin çizgileri/şekilleri, el yazısı, ses tonu) yoluyla tutarlı bir şekilde bilinçli değişiklik yapıldığında buna kesinlikle inanıyorum. , genel beden dili ve liste uzun—kişinin kişiliğinde ve hayatında bir dönüşüme yol açabilir. Bu faktörler, zihinsel bozuklukları iyileştirmek için beden dilimizin bazı kısımlarını kullanan çeşitli terapilerle de kanıtlanmıştır.

KENDİ ÖZEL DİLİNİ KULLANARAK ZİHNİ EĞİTMEK

Zihni kendi özel dilini veya yöntemlerini kullanarak eğitmek, onunla doğrudan bir iletişim kurar. Kişinin iletişim kurabilmesi ve mevcut çizgileri düzelterek, üzerine basarak veya yenilerini oluşturarak onları pozitif olarak değiştirebilmesi için zihnin eldeki "yazılı" ifadelerinin özel yöntemini kullanan Palmiye Terapisi de dahil olmak üzere, herhangi bir başarılı terapi veya tekniğin arkasındaki anahtar faktördür. "Yeni mesajlar" daha sonra doğal olarak zihne geri beslenir ve kişinin

kişiliğini ve yaşamını iyileştirir!

Kayrokinezi ile Palm Therapy sizi bir adım öteye taşıyor. Daha önce tartışıldığı gibi, ruh hali ve kişilik üzerinde olumlu bir etki elde etmek için, olumsuz duyguların ifadesiyle ilgili çeşitli el hareketlerinin dikkatlice saptanması ve ardından değiştirilmesi gerektiğini önermektedir. Eğitimli bir Avuç İçi Terapisti, danışanının el dilinin kişisel kodunu gözlemlemeli ve olumsuz ifadeleri bilinçli olarak ayarlamak veya tersine çevirmek için özel egzersizler önermelidir. Bu, elin belirli bölgelerinin uyarılmasına ek olarak uygulanmalıdır.

Bazı Oryantal yöntemler, kişisel gelişim ve iyileşme için özel vücut hareketleri kullanır. bu*chigong*, *waitankung*,ve diğer teknikler, daha iyi iyileştirme güçleri, konsantrasyonun veya vücuttaki hayati enerjilerin iyileştirilmesi gibi bazı özel yönleri geliştirmek için vücut/el duruşlarını ve jestlerini dikkate alır.

Örneğin dans terapisi ve drama terapisi, terapötik yöntemlerinin bir parçası olarak kollar ve el hareketleri dahil olmak üzere vücut hareketlerini kullanır.

Bazı terapi modları, müşterileri analiz etmek ve onlara yardım etmek için beden diline odaklanır. Bunlar Alexander tekniğini içerir. Ancak bildiğim kadarıyla, hiç kimse el duruşlarını veya jestlerini ruh halinin ve duyguların iyileştirilmesi için tek terapötik araç olarak kullanmadı.

Yine de, ruh halini iyileştirmek ve olumsuz davranış kalıplarını değiştirmek için birçok başka teknik tüm dünyada uygulanmaktadır. Batılı bilimsel yaklaşım ve alternatif yöntemler olmak üzere iki ana gruba ayrılabilirler.

Çeşitli psikoterapiler kullanılmaktadır. Aralarında:

-Bilişsel davranışçı terapi: Stresli durumla daha iyi başa çıkmak için davranış provaları ve düşünce modifikasyonlarını içeren bir öğrenme deneyimi.

Birçok alternatif şifa tekniği, beden ve zihin üzerindeki etkileriyle bilinir. Aralarında:

-Yaratıcı görselleştirme: Hayatınızı iyileştirmek veya iyileştirmek için düşüncelerinizi bilinçli olarak yönlendirmek veya değiştirmek.

-Hipnoterapi: Tam bir rahatlama halindeyken olumsuz düşünce kalıplarını, duyguları ve daha fazlasını değiştirmenize yardımcı olmak için bilinçaltına dikkatlice yönlendirilmiş pozitif telkinler.

-Subliminal bantlar: Belirli olumsuz düşünce ve davranış kalıplarının üstesinden gelmek veya var olan kaliteyi artırmak için bilinçaltını uygun ifadelerle beslemek amacıyla özenle seçilmiş pozitif telkinlerdir.

-Grafoterapi: Kişiliğiniz üzerinde olumlu bir etki yaratmak için el yazınızın bilinçli olarak değiştirilmesi.

Bilinçli olarak uygulanan değişiklikler, esas olarak bilinçaltını etkileseler de kişinin hayatını iyileştirir. Yavaş yavaş kişinin stresli durumlarda olumlu tepki vermesine, kendisi ve geleceği hakkında olumlu düşünmesine, sağlığı geliştirmesine, sıcak ilişkiler kurmasına ve genel olarak hayatını değiştirmesine yardımcı olurlar. Bunlar basit ellerinizin günlük hayattaki hareketleri ve duruşları için de geçerlidir. Farkında olun, sizin için çalışmasını sağlayın! Onları yeni bir olumlu alışkanlıkla değiştirin.

Taber'in Siklopedik Tıp Sözlüğü'nün "ALIŞKANLIK" olarak tanımladığı şeyi okumanın hepimiz için rahatlatıcı olabileceğini düşünüyorum:

"İsteyerek yapılan ancak yeterli tekrardan sonra refleks olarak yapılan bir eylemdir.

Chirokinesis, görünüşte basit olmasına rağmen göz ardı edilmemesi gereken büyüleyici bir konudur. Elin jestleri ve duruşları zihnimizin baskın sözel olmayan ifade edicisi olduğu ve beynin serebral korteksinde en geniş temsil alanına sahip olduğu için, terapi seanslarında standart bir özellik olarak gireceğine inanıyorum. gelecek.

Bu çalışmamızda yer olmadığı için bu büyüleyici konuya daha derinlemesine giremedik.

UDUKE
PALM TERAPİSİ UYGULAMASI

MS

ÇÜNKÜ ÇEŞITLI AKTIVITELER

BEYNİNİZİN VE ZİHNİNİZİN ELİNİZDE TEMSİL EDİLMİŞTİR, BUNLARI TESPİT EDEREK GELİŞTİRMEK VEYA BAŞLATMAK İSTEDİĞİNİZ

NİTELİKLERİ UYGULAYABİLİRSİNİZ
KENDİNE.

Avuç İçi Terapisinin Uygulanması: Giriş

Artık el falı ile ilgili bölümü okumayı bitirdiğinize göre, kendi kendinize yardım amacıyla Palmiye Terapisini uygulamak için bazı temel bilgilere sahipsiniz. Bu bölüm, yaşamını daha da geliştirmek ve kişiliğini çeşitli yönlerden yeniden şekillendirmek isteyen sağlıklı bireyler için ayrılmıştır.

Bölüm 16'da, Avuç İçi Terapisini sadece parmak uçlarınızla veya cihazlarla (profesyonel sağlık çalışanları için) nasıl uygulayacağınızı okuyacaksınız.

Bölüm 17'de, Avuç İçi Terapisinin çeşitli aşamalarını uygulamak için yönergeler bulacaksınız.

Kronik alerjileri olan ancak bunun dışında sağlıklı kişiler için Bölüm 18'i okuyun.

Biorhythms yıllar önce büyük bir sorundu, ancak bugün hala geçerli olduğuna inanıyorum. Bölüm 19'da bazı bilgiler bulacaksınız.

bu konuyla ilgili. "Kritik gün/günler veya saatler" için dengeleyici etki için Avuç İçi Terapisini her zaman birleştirebilirsiniz.

ESP uyanışı için Avuç İçi Terapisi sunulduKısacaBölüm 20. Bu, yalnızca duygusal ve zihinsel olarak iyi dengelendikten sonra önerilir.

Palm Terapisini uygulamadan önce lütfen kitabın başında ve metin boyunca yer alan "Önemli Uyarı"yı okuyunuz.

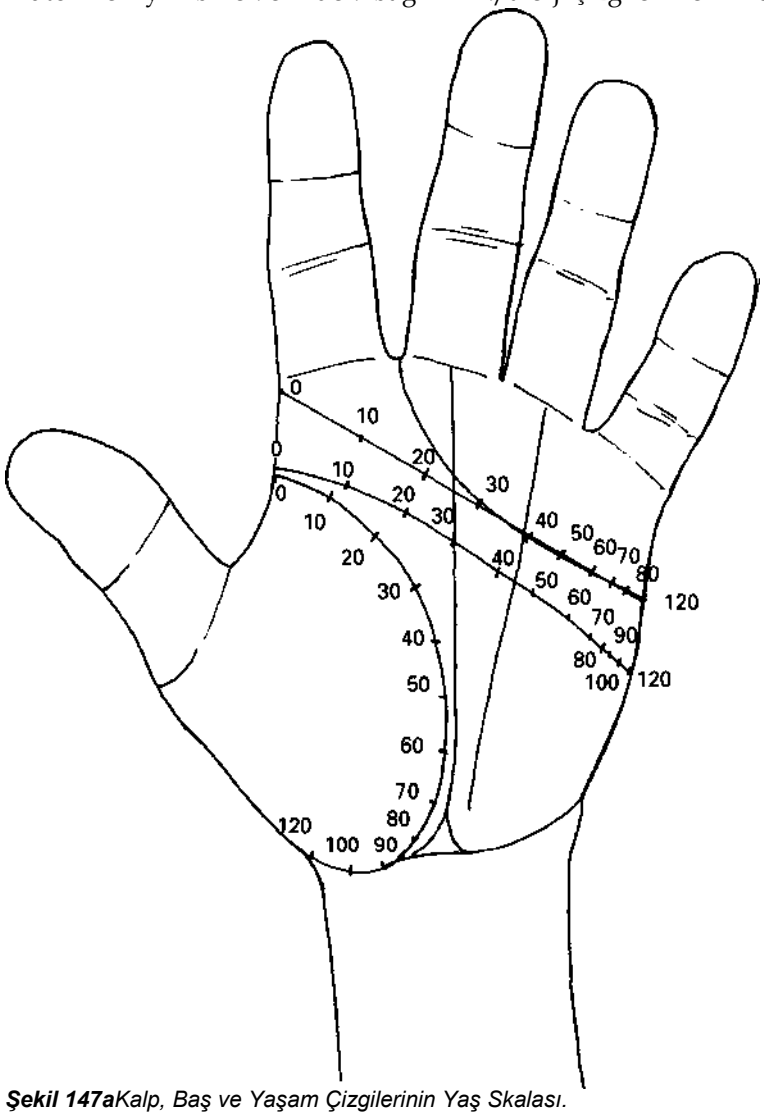
16

Avuç İçi Terapisi Nasıl Uygulanır?

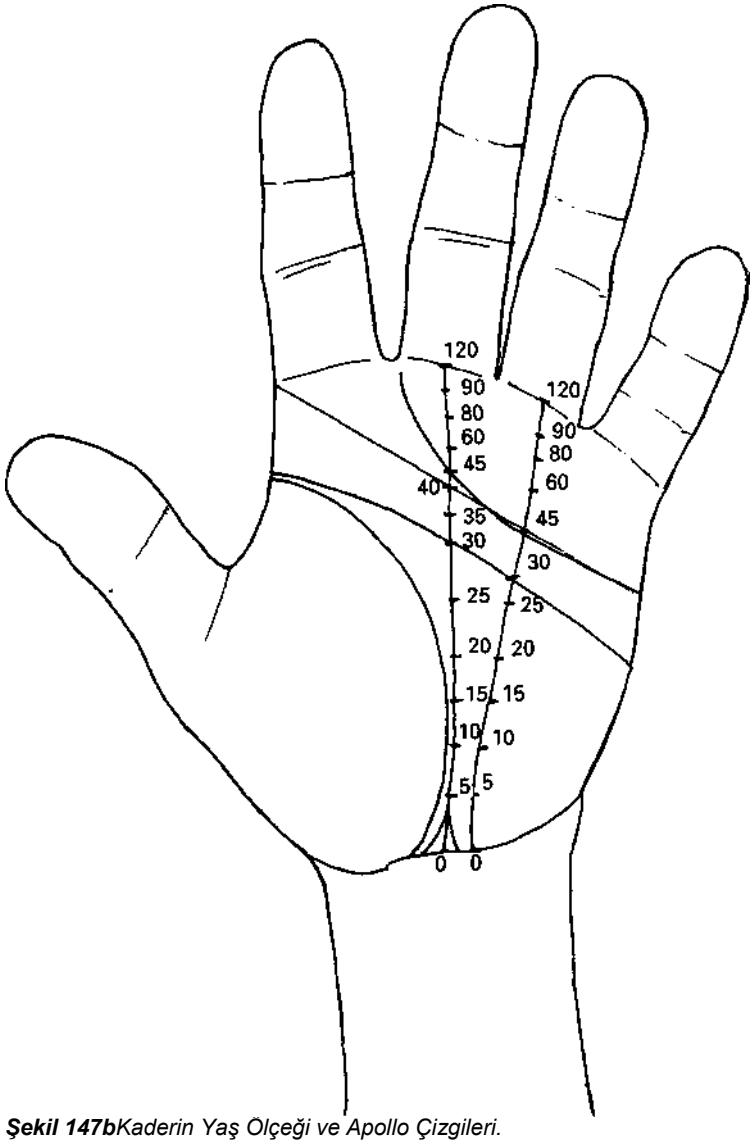
Avuç İçi Terapisini uygulamadan önce, Üçüncü Bölümde ele alınan el falı ve Avuç İçi Terapisinin bazı bölümleri hakkındaki bilgileri okuyup anladığınızdan emin olmalısınız.

Aşağıdaki gibi verilere dikkat etmeniz gerekir:

l. Her çizginin özelliği: Bazı çizgileri asla canlandırmak istemeyebilirsiniz, ancak tırnağınızı çizgilerin çeşitli yerlerine tutarak uzunlamasına işaretlerle üzerlerinden geçmek istersiniz. Örneğin, Plüton ve Ay'ın bineklerindeki bağımlılık/alerji çizgileri ve minör hassas çizgiler.



Şekil 147a*Kalp, Baş ve Yaşam Çizgilerinin Yaş Skalası.*



Şekil 147b*Kaderin Yaş Ölçeği ve Apollo Çizgileri.*

2. aşina olmak*yaş ölçeği*(Şek. 147a ve 147b) çeşitli çizgiler ve çizgilerin kökeni. Örneğin Avuç İçi Terapisinin ikinci aşamasında, uyarım esas olarak erken çocukluk dönemini temsil eden bölgede veya belli bir yaşa kadar olan çizgilerin başında uygulanır.
3. Çeşitli bineklere ve özelliklerine aşina olun. Belirli binekleri çeşitli şekillerde etkinleştirmeniz istenebilir.

Bölüm 8, binekleri ve bunların nasıl uyarılacağını açıklar. Örneğin, Venüs dağını ve özelliklerini (canlılık, kendini veya başkalarını sevme yeteneği) harekete geçirmenin bazı yolları şunlardır:
a. Venüs Dağı'nda avucun radyal tarafında bulunan kas grubunun kademeli olarak çalıştırılması. Bu, başparmağınızı sert bir yüzeye bastırmak gibi seçtiğiniz herhangi bir şekilde yapılabilir. Sizin durumunuzda tekrarlayan el hareketlerini yapabildiğinizi doğrulamak için egzersiz yapmadan önce sağlık uzmanınıza danışmalısınız.
b. Bir bineğin karakteristiğinin uyarılması, yüzeyinde uzunlamasına çizgiler işaretlenerek de yapılabilir.
c. Metamorfik tekniğe benzer dairesel hareketlerle çok hafif bir masajla bineklerin uyarılması. Bu, esas olarak çeşitli montajların yüzeyinde yapılır. Stimülasyon, özel duruma bağlı olarak saat yönünde veya saat yönünün tersine olabilir.

Elin çeşitli bileşenlerine ve özelliklerine aşina olduktan sonra aşağıdakilere başvurabilirsiniz:
-Üç aşamanın uygulanması ve bunların rutin kullanımı için Bölüm 17: "AH için Avuç İçi Terapisi"ndeki genel talimatlar. ve/veya
-Beşinci Bölüm: "Çeşitli Zihinsel Bozukluklar İçin Avuç İçi Terapisi"nde her rahatsızlığın altında açıklanan "Önerilen Avuç İçi Terapisi"ne başvurabilirsiniz. (Yine sağlık mesleğinden teşhis ve tedavi yerine geçmez.)

Elinizdeki belirli elementleri çeşitli şekillerde uyarabilirsiniz. Parmak uçlarınızı kullanarak veya çeşitli cihazlar kullanarak manuel olarak yapılabilir. Avuç İçi Terapisinde belirli bir süre boyunca kademeli olarak çizgileri işaretlersiniz. Bazıları kalıcı çizgiler haline gelir. Israrcı olursanız, her hafta yaklaşık 2-3 dakika boyunca aynı çizgiler üzerinde nazikçe tekrar tekrar çalışırsanız olur. Elin çıkıntılarını veya diğer bölgelerini stimüle etmek parmaklarınızla veya cihazlarla da yapılabilir.

Bir cihazla bir çizgi oluşturmanın en etkili yolu, geçici olarak kırmızımsı yeni bir çizgi/çizgiler görene kadar bir çizgiyi bir uyarımla düzeltmek veya işaretlemektir (ancak asla aşırı uyarmayın).

Cilt yaralanırsa, yeri aşırı uyarmışsınız demektir ve amacınız bu değildir. Uyarılara bakın.

Tedaviye başlamadan önce ve sonrasında her altı ayda bir fotokopi çekmenizi tavsiye ederim. Hem elinizin hem de kişiliğinizin değişimlerini takip etmenize yardımcı olacaktır.

PARMAK UÇLARINIZI KULLANMAK

Düzeltmek veya pekiştirmek istediğiniz satırın başında tırnağınızı (başparmak veya Jüpiter parmağının kullanımı daha kolaydır) gezdirin. Çizgiyi sonuna kadar veya belirtilen şekilde düzleştirirken orta düzeyde basınç uygulayın. Hat/hatlardaki herhangi bir adacık veya kırılmaya dikkat edin. İşlemi 2-3 dakika tekrarlayın.

Örneğin, dengelemeye ve gevşemeye yardımcı olabilecek birkaç satır vardır. Bu amaçla kalp çizgisini uyarmak istediğinizde, genellikle ikinci ve orta parmaklar arasındaki çizginin başından küçük parmağın altındaki çizginin sonuna doğru parmak ucunuzu çizgi üzerinde gezdirmeniz gerekir. Herhangi bir kırılma varsa, parmağınızı bir an orada tutarak kırılmayı "düzeltebilirsiniz", ardından çizginin sonuna kadar devam edin.

Ayakların uyarılması için başparmağınızı, ikinci ve üçüncü parmaklarınızı birlikte kullanabilirsiniz. Saat yönünde dairesel hareketlerle hafif masaj yapın (*yang*enerji) veya saat yönünün tersine (için*yin*enerji).

ÇEŞİTLİ CİHAZLARI KULLANMAK
(YALNIZCA PROFESYONELLER TARAFINDAN KULLANILMALIDIR)

Aşağıda, Palm Therapy stimülasyonu için kullanmayı düşünebileceğiniz cihaz türlerinin örnekleri

verilmiştir:

1. Mekanik cihazlar
2. TENS üniteleri gibi elektrikli cihazlar
3. Elektro-akupunktur cihazı
4. Lazer tipi akupunktur cihazı ve diğerleri.

Ayrıca kullanabilirsin:

-Uçucu yağlar (saf bitkisel yağ ile iyice seyreltilmiş) -Mıknatıslar, kristaller, orgon cihazları ve daha fazlası.

Fikir, eldeki çeşitli çizgileri şekillendirmek veya yeniden şekillendirmek olduğundan, herhangi bir yarı uçlu cihaz kullanılabilir. DİKKAT ! CİLDİ KESMEYE YOL AÇABİLECEK KESKİN CİHAZLAR KULLANMAYIN, aksi takdirde deriyi incitebilir veya kesebilir ve istediğiniz etkiyi elde edemeyebilirsiniz.

Ayrıca TENS veya elektro-akupunktur cihazları ile çizgileri yumuşatabilir ve uyarabilirsiniz (üreticinin talimatlarına ve uyarılarına uyun). Akupunktur hatlarına iğneleme**Olumsuz**Avuç içi Terapisi için önerilir.

Palm Therapy'yi cihazlı veya cihazsız uygularken zeytinyağı veya badem yağı gibi saf bitkisel bir yağ kullanabilirsiniz. Aromaterapiye aşina iseniz, bazı uçucu yağları da karıştırmak isteyebilirsiniz. (Bkz. Bölüm 35: "Avuç İçi Terapi ile Aromaterapi.")

Mıknatıs kullanımı iyileştirici etkisi ile bilinir. Stimülasyonu artırmak için, bir çizgiyi yumuşatmak için küçük bir mıknatıs parçası kullanabilir veya hafif dairesel bir hareketle eldeki bir montajı veya başka bir alanı etkinleştirebilirsiniz. Saat yönünde bir stimülasyon ile mıknatısın Kuzey Kutbunu yukarı doğru kullanın*(yang*enerji) veya saat yönünün tersine bir stimülasyon ile Güney Kutbu yukarı*(yin*enerji).

Kullanımlarına ve etkilerine daha aşina olana kadar çeşitli cihazları denemelisiniz. Bir süre sonra hangi yöntemin sizin için daha iyi olduğunu anlayacaksınız. Enerjiler, tutum ve çeşitli araçları kabul etmenin duygusal yolu ile ilgisi vardır. Neye karar verirseniz verin, sonuç aldığınız ve önlemlere uyduğunuz sürece sorun yok.

UYARI:

LÜTFEN - DİKKATLİ OLUN - ÇOK KESİNLİKLE İŞARETLEMEYİN !
DAHA AZ İŞARETLEMEK ÇOKTAN DAHA GÜVENLİDİR. DAHA İYİ OLACAKSIN YUMUŞAK YOL İLE SONUÇLAR. ASLA BARAJ YAPMAMALISINIZ-
AVUÇ ALTINDA HERHANGİ BİR ÇİZGİ YAŞ VEYA WO! PALM TERAPİSİ UYGULARKEN ELİN HERHANGİ BİR YERİNDEKİ DERİYİ KARIŞTIRIN.

Bu kitabın çeşitli yerlerinde "KESME" veya "ÇAPRAZ" terimleri, boylamasına kesişen çizgi/çizgilerle belirli bir çizgi kullanılmaktadır. Bu, geçiş çizgisini/çizgilerini işaretlemeniz gerektiği anlamına gelir. KESİNLİKLE KESİLMİŞTİR. Tırnağınızla veya bir cihaz kullanarak bir çizgi çizebilirsiniz. Kelimenin tam anlamıyla keserek, belirli enerji hatlarını da kesmiş olursunuz ve bu, sonunda hedeflerinize ulaşmanızı engelleyebilir. Avuç içinde dövme olarak bir çizgi oluşturulmuşsa aynı durum geçerlidir. Aynı nedenden dolayı Avuç İçi Terapisi olarak çalışmaz.

BÖLÜM
17
Herkes İçin Palmiye Terapisi

Aşağıda, Palm Terapisinin üç aşamasına göre enerjilerini içeriden dengelemek isteyen tüm sağlıklı bireyler için Palm Terapisi yer almaktadır.

Herhangi bir nedenle Avuç İçi Terapisini uyguladıktan sonra herhangi bir değişiklik hissetmezseniz, durun ve Uluslararası Avuç İçi Terapisi Derneği (IPTA) üyesi olan sertifikalı bir Avuç İçi Terapistine danışın. Herhangi bir fiziksel/zihinsel sorun için bir sağlık uzmanının tavsiyesine başvurun. Herhangi bir değişiklik hissetmemenizin birkaç nedeni olabilir. Bazıları aşağıdaki gibidir:

- Fiziksel ve duygusal olarak enerjilerinizde tamamen veya neredeyse dengeliyseniz, muhtemelen herhangi bir değişiklik hissetmezsiniz çünkü Palmiye Terapisinde yapılan stimülasyon, enerji açısından beden ve zihin dengesi üzerinde çalışır.
- Alkol, uyuşturucu veya güçlü ilaçlar kullanıyorsanız ruh halindeki veya duygulardaki değişiklikleri hemen hissedemeyebilirsiniz. Avuç İçi Terapisinin etkisi başlangıçta daha yavaş ve daha az fark edilir olacaktır.
- Palm Terapisini yanlış yerlerde veya yanlış bir şekilde uyguluyor olabilirsiniz. Bu durumda sertifikalı bir Avuç İçi Terapistine danışmanız önerilir.
- Herhangi bir duyguyu ya da duyguyu inkar edenler, Palm Terapisi ile ellerin uyarılmasıyla elde edilen esenlik hissini de inkar edebilirler.
- Psikotik bir durumda kişi, Avuç İçi Terapisinin başlangıçtaki dengeleyici etkilerini hissetmeyebilir, ancak bu durumlarda Avuç İçi Terapisi ile dengelenmesi, psikiyatrik tedaviye yalnızca ikincil bir araç olarak önerilir.
- Bazı gizli tıbbi problemler, çeşitli aşamalarda ani bir dengeleyici etkiyi engelleyebilecek faktörlerden biri olabilir.
- Birkaç kişi, diğer alternatif tekniklerle birleştirilmedikçe Avuç İçi Terapisinin başlangıçtaki dengeleyici etkisini hissedemeyecektir (Altıncı Bölüme bakın).

BİRİNCİ AŞAMA: DENGELEME

Avuç İçi Terapisinin ilk aşaması için (Şekil 148a ve 148b) her çizgiyi/bağlantıyı 1-3 ay boyunca haftada bir veya iki kez 2-5 dakika uyarın.

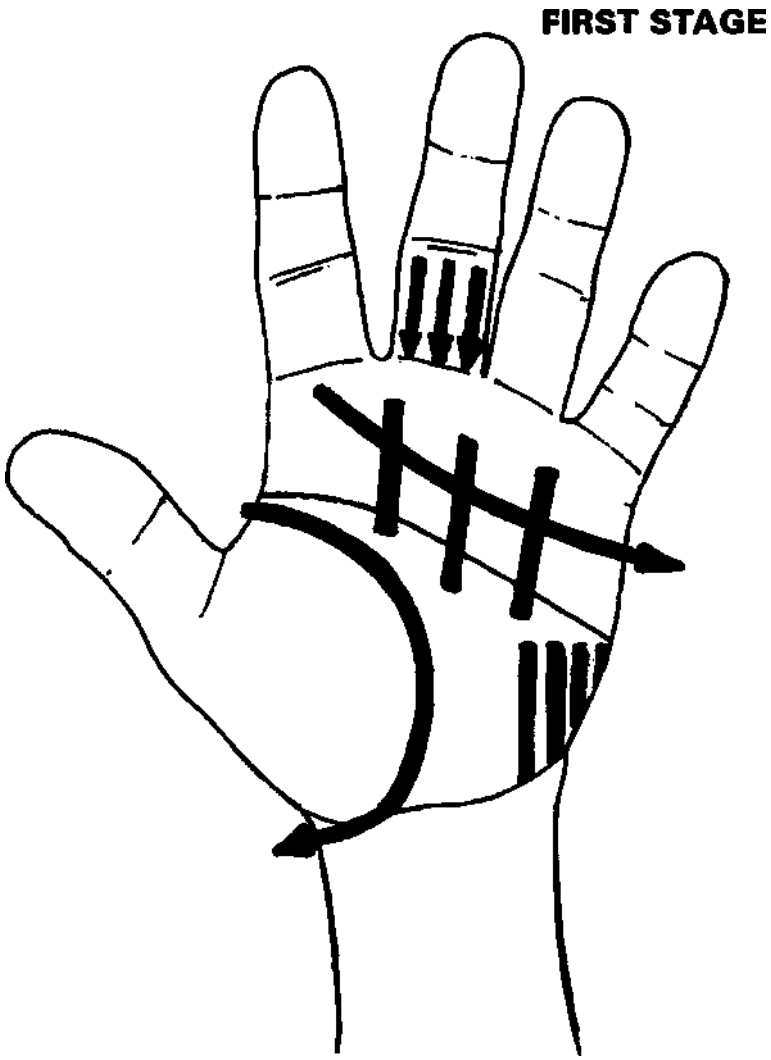
1. Kalp çizgisi: Kalp çizgisini uyarın. Jüpiter parmağı ile Satürn parmağı arasındaki çizginin başlangıcından küçük parmağın altındaki avuç içi ulnar tarafına kadar başlayın. Çizgiyi düzleştirin, her bir adayı gözden geçirin ve 2-5 dakika boyunca kırıkları birleştirin (eğer 5 dakika veya daha fazla stres altındaysa).

2. Yaşam Çizgisi: Yaşam çizgisini uyarın. Başparmak ve Jüpiter parmağı arasındaki avucun radyal tarafından başlayın. Venüs Dağı'nı çevreleyerek bileğe kadar pürüzsüz hale getirin. Herhangi bir adayı düzleştirdiğinizden ve herhangi bir kırılmayı bağladığınızdan emin olun.

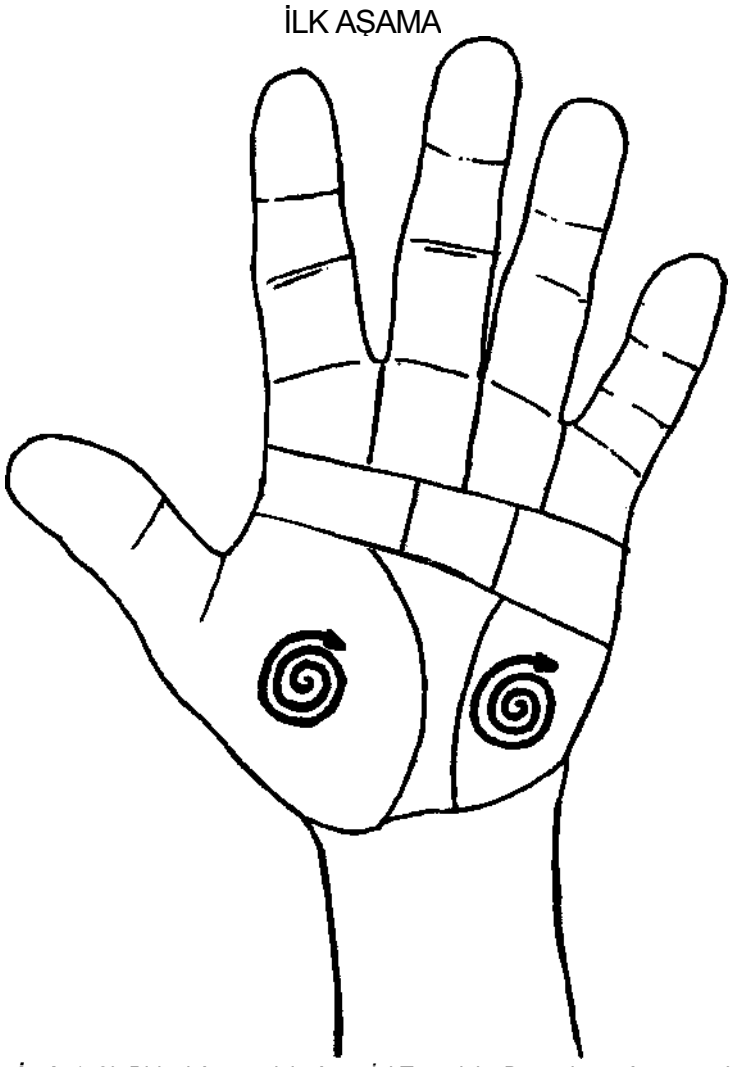
2-5 dakika stimülasyon uygulayın (canlandırmaya ihtiyacınız varsa, 5 dakika veya daha fazla stimüle edin). Avuç İçi Terapisini uyumadan önce uygularsanız yaşam çizgisi ile başlayıp kalp çizgisi ile sonlandırın.

3. Yaş Çizgisi: Kalp ve kafa çizgilerini bu çizgilerin üzerinde gerçek yaşınızı temsil eden yerlerde dikey bir çizgi ile çaprazlayın. Yaş ölçeğini kullanın (Şek. 147a).

4. Bağımlılık/Alerji Çizgileri: Pluto ve Luna'nın bineklerindeki enine çizgileri birkaç dikey çizgiyle geçin.



148a*Birinci Aşama için Avuç İçi Terapisi—Dengeleme aşaması: Kalp Çizgisinin, Yaşam Çizgisinin Uyarılması, Yaş Çizgilerinin ve uzunlamasına çizgilerin Ay ve Venüs Dağları ile Satürn parmağının taban falanksına damgalanması.*



İncir.*148b Birinci Aşama için Avuç İçi Terapisi—Dengeleme Aşaması: Venüs ve Ay Dağları üzerinde saat yönünde bir stimülasyon.*

5. **Satürn Parmağının üçüncü falanksı:**Boyuna çizgiler yazdırın.
6. **Venüs ve Ay Dağları:**Bu yuvalara saat yönünde bir stimülasyon uygulayın.

İKİNCİ AŞAMA: SERBEST BIRAKMA

Bu aşamada, korkuların veya çatışmaların/travmaların salıverilmesi üzerinde çalışacaksınız; çoğunun kökleri erken çocukluk dönemindedir. Bu nedenle, aşağıdaki satırların her birinin başlangıcını yumuşatmaya yönelik ana çalışma vurgulanmalıdır.

Çizgi üzerinde karşılık gelen yaşı bulmak için yaş ölçeğinin resimlerini kullanın (Şekil 147a ve 147b).

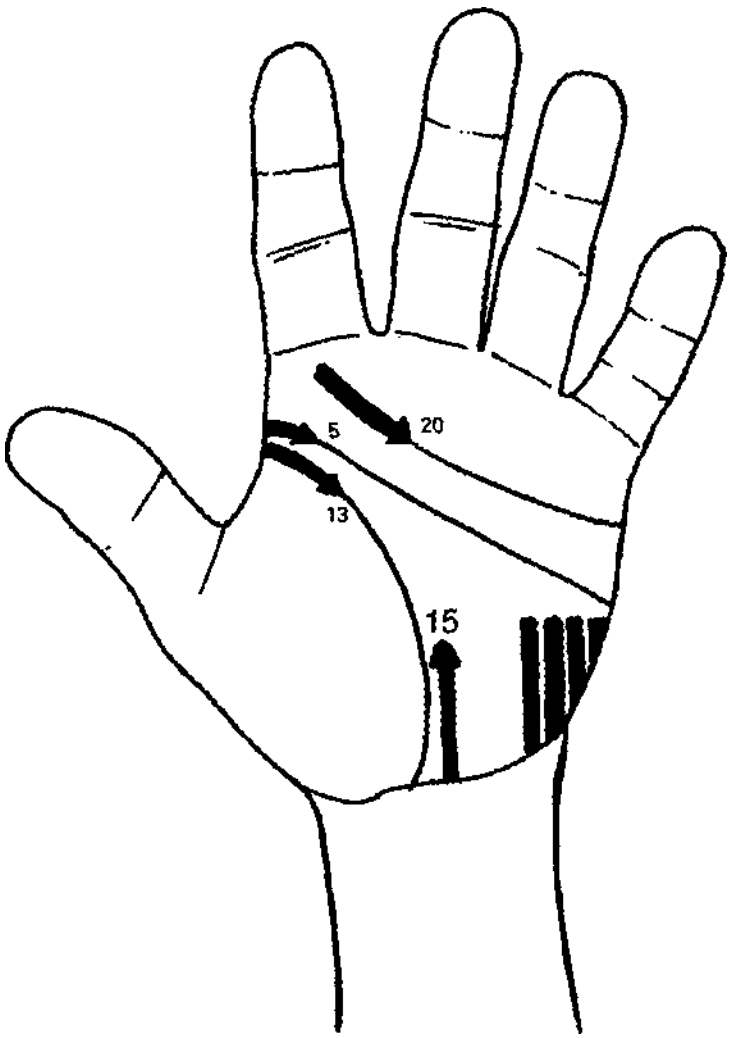
Avuç İçi Terapisinin ikinci aşaması (Şekil 149a ve 149b) için her hattı/montajı 1-2 ay boyunca haftada bir veya iki kez 2-5 dakika uyarın. Ardından, Salınım Aşamasının tüm belirtileri kaybolana kadar sürenin yaklaşık üçte biri boyunca devam edin.

1. **Yaşam Çizgisi:**Yaşı teşvik etmek**0-13**Dünya dağında doğum öncesi dönem dahil.
2. **Baş Çizgisi:**Dünya dağında doğum öncesi dönem de dahil olmak üzere 0-5 yaşını teşvik edin.
3. **Kader Çizgisi:**0-15 yaşını teşvik edin.
4. **Kalp çizgisi:**0-20 yaşını teşvik edin.
5. **Bağımlılık/Alerji Çizgileri:**Plüton ve Ay'ın dağlarındaki enine çizgileri uzunlamasına çizgilerle geçin.
6. **Venüs Dağı:**Bu yuvaya saat yönünde bir stimülasyon uygulayın.
7. **Dünya Dağları, Aşağı Mars ve Neptün:**Bu yuvalara saat yönünün tersine bir stimülasyon uygulayın.

Kendinizi acı verici anılardan, travmalardan, çatışmalardan vb. kurtarmak için hangi çizgileri uyaracağınıza dair karar, zihinsel, duygusal, fiziksel ve enerjisel koşullar gibi çeşitli faktörlere bağlıdır.

Bu aşamada acı verici anılardan kaynaklanan herhangi bir stres veya tahriş hissederseniz, işlemi durdurun, sertifikalı bir Avuç İçi Terapistine danışın veya ilk aşamaya dönün.

İKİNCİ SAHNE



Şekil 149a*İkinci Aşama için Avuç İçi Terapisi - Serbest Bırakma Aşaması: Ana çizgilerin başlangıcının uyarılması artı Ay ve Plüton Dağları üzerinde uzunlamasına çizgilerin damgalanması.*

İKİNCİ SAHNE

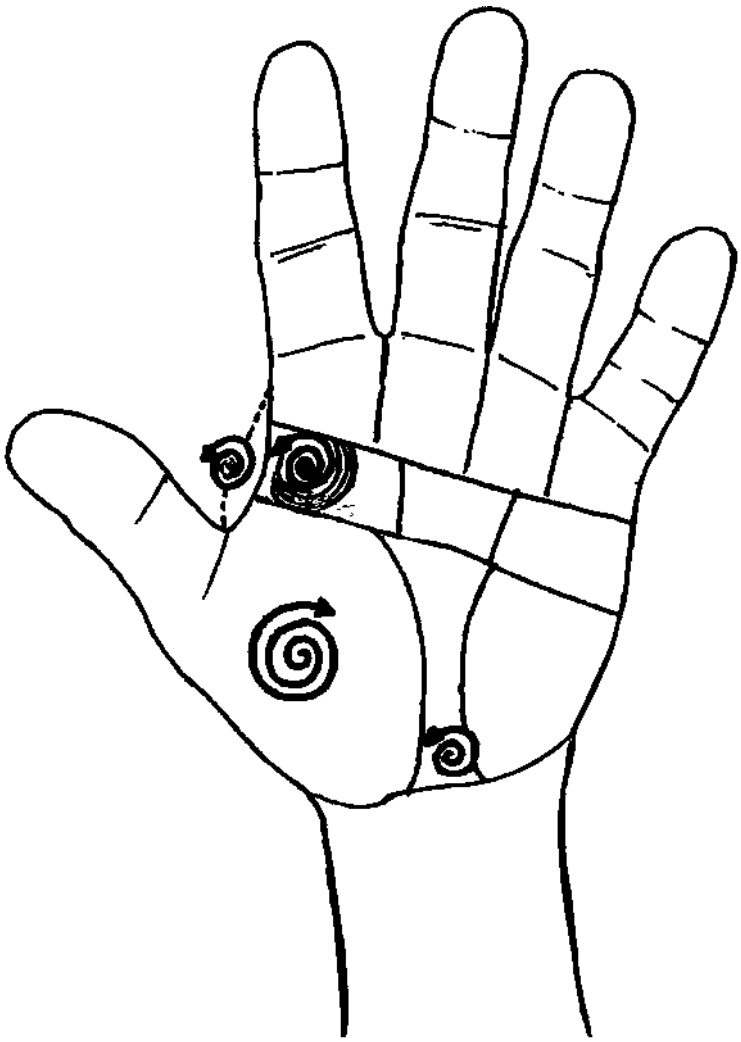


Fig. 149b *Palm Therapy for the Second Stage—the Release Stage: A clockwise stimulation on the Mount of Venus and a counterclockwise*
Dünya Dağları, Aşağı Mars ve Neptün'de uyarım.

ÜÇÜNCÜ AŞAMA: GERÇEKLEŞTİRME

Bu ömür boyu sürecek bir süreçtir. Başarıyı tetiklemek ve belirli becerileri canlandırmak istediğiniz sürece Avuç İçi Terapisini uygulamaya devam edin. Bu aşamada çizgilerin ve bineklerin uyarılması kişiseldir ve kişinin hayattaki beklentilerine ve amaçlarına uygundur.

Avuç İçi Terapisi, başarılı olmak için ilgilendiğiniz belirli bir alanda uzmanlaşmak için ihtiyacınız olan uygun eğitime veya öğrenmeye ek olarak uygulanmalıdır. Palmiye Terapisi, istediğiniz herhangi bir alanda kendinizin en iyisine ulaşma yeteneğinizi geliştirecek ve ayrıca size daha fazlasını başarmak için motivasyon ve istek sağlayacaktır. İlgilendiğiniz alanda uygun bir bilgi ve deneyimin yerine geçmez.

Avuç İçi Terapisini düzenli olarak kullanın ve salıverilmeyi bekleyen güçlü Başarı Enerjisini içinizde hissedeceksiniz.

Üzerinde çalışmak istediğiniz özellikleri ve yetenekleri teşvik edin. Başarılı olmak istediğiniz alanda mükemmelleşmenize yardımcı olacakları seçin. Her bir falanks tarafından temsil edilenler de dahil olmak üzere, kişiliğinizin bu özelliklerini temsil eden alanları elinizde bulmak için bir önceki bölüm olan "El Falı" bölümüne ve dizine bakın. Çeşitli yeteneklerin aktivasyonu, duygusal tatmin, manevi başarılar ve diğer şeyler için saat yönünün tersine bir stimülasyon uygulamayı unutmayın.-*yin*hayatın nitelikleri. Maddi ve bilişsel başarı ve diğerlerinin aktivasyonu için saat yönünde bir stimülasyon uygulayın.*yang*hayatın nitelikleri.

Üzerinde çalışmayı seçtiğiniz çizgileri ve binekleri 1-2 ay boyunca veya büyük bir değişiklik elde

edene kadar haftada bir veya iki kez 1-3 dakika uyarın. Ardından haftada bir kez dilediğiniz kadar devam edin.

Bununla birlikte, üzerinde çalışmayı seçtiğiniz spesifik özelliklerin uyarılması, Avuç İçi Terapisinin üçüncü aşaması için aşağıdaki temel uyarı alanlarına ek olmalıdır (Şekil 150a ve 150b):

1. **Apollo Hattı/Başarı Hattı:**Başarı Enerjisi, bu aşamada Apollon çizgisini yumuşatarak veya damgalayarak uyarılan temel unsurlardan biridir.

Varsa, avuç içinden Apollo parmağının tabanına doğru çizgiyi takip edin. Bu satıra sahip değilseniz, bir tane yazdırın. Tırnağınızın ucuyla Ay Dağı'ndan Apollo parmağının tabanına doğru işaretleyin. Apollo çizgisi her iki avuç içinde iyi bir şekilde işaretlenene kadar bu işlemi her hafta tekrarlayın.

2. **Yaşam Çizgisi:**Yaşam çizgisini uyarın. Başparmak ve Jüpiter parmağı arasındaki avucun radyal tarafından başlayın. Venüs Dağı'nı çevreleyen bileğe doğru tüm yolu düzleştirin. Herhangi bir adayı düzleştirdiğinizden ve herhangi bir kırılmayı bağladığınızdan emin olun.

3. **Baş Çizgisi:**Kafa çizgisini uyarın. Avucun radyal tarafından başlayın ve Luna Dağı'na doğru hafif bir eğri ile ulnar tarafa doğru tamamen pürüzsüz hale getirin. Çizgi kısaysa, o yönde uzatabilirsiniz. Baş çizgisi Ay Dağı'na doğru aşırı derecede kavisliyse, çizginin dirsek kemiği tarafına doğru düz bir devamını çizerek düzeltebilirsiniz. Herhangi bir adayı düzelttiğinizden ve bu hattaki herhangi bir kırılmayı bağladığınızdan emin olun.

ÜÇÜNCÜ SAHNE

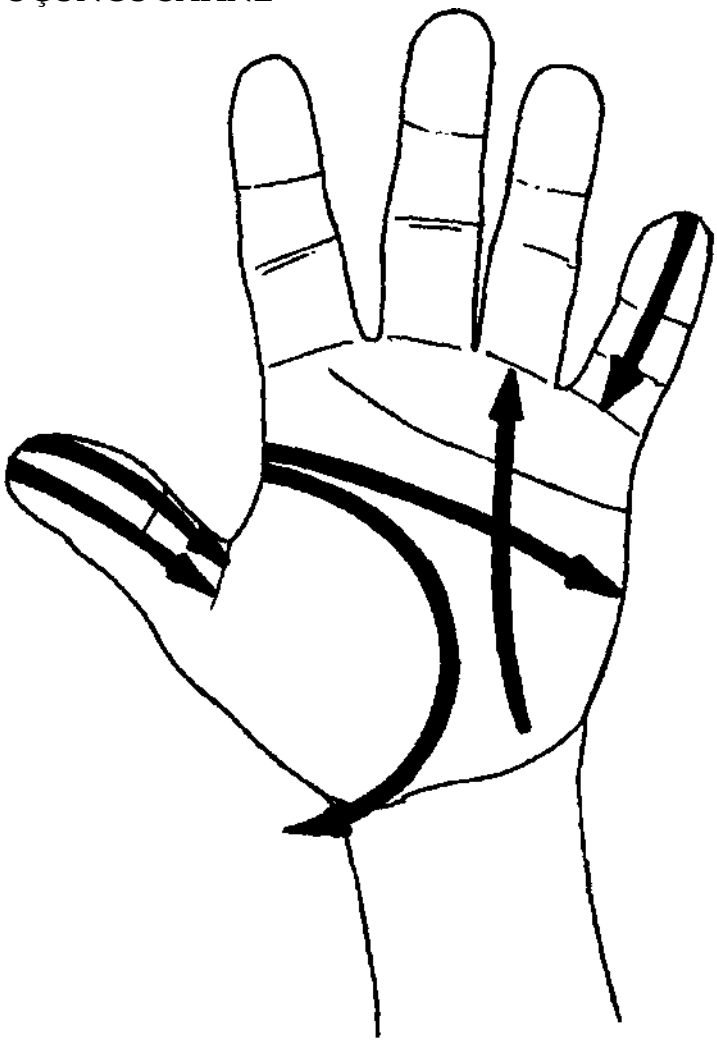
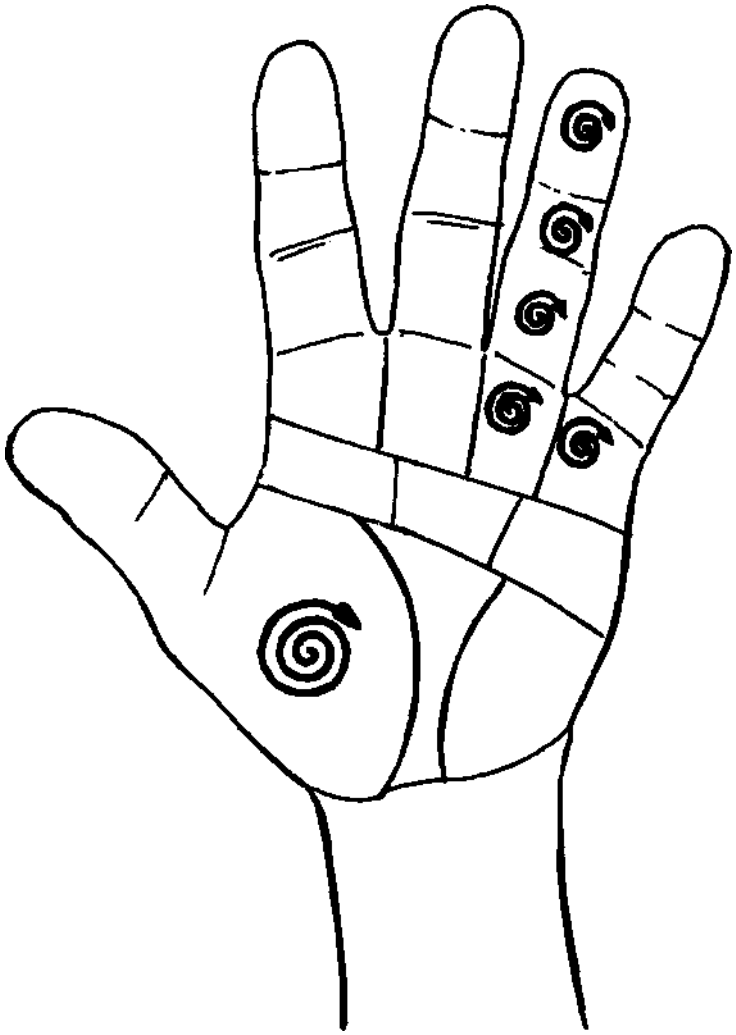


Fig. 150a *Palm Therapy for the Third Stage—the Fulfillment Stage: Stimulation of the Apollo Line, Life Line and Head Line. Imprinting of longitudinal lines on the thumb and Mercury Finger.*



Şekil 150b*Üçüncü Aşama için Avuç İçi Terapisi - Tamamlanma Aşaması: Apollon, Venüs ve Merkür Dağlarında ve Apollon Parmağının her falanksında saat yönünde bir stimülasyon.*

ÜÇÜNCÜ SAHNE

4. Başparmağın birinci ve ikinci falanksları:İradeyi ve mantığı artırmak için başparmağınızdaki uzunlamasına çizgileri işaretleyin.

5. Cıva parmağı: Parmak boyunca uzunlamasına bir çizgi/çizgiler işaretleyin.

6. Apollon, Venüs ve Merkür binekleri: Bu yuvalara saat yönünde bir stimülasyon uygulayın.

7. Apollo parmağı: Apollo parmağının her falanksına saat yönünde bir stimülasyon uygulayın.

Bu uyarı alanları çok etkilidir. Bu nedenle, kişiliğinizde hangi özellikleri daha da geliştirmek istediğinizden henüz emin değilseniz, lütfen endişelenmeyin. Yukarıdaki alanlar, başarı için kendinizi geliştirecek, şu anda sahip olduğunuz yetenekleri doğal olarak artıracak ve başarı yeteneğinizi içeriden güçlendirecek kadar güçlüdür.

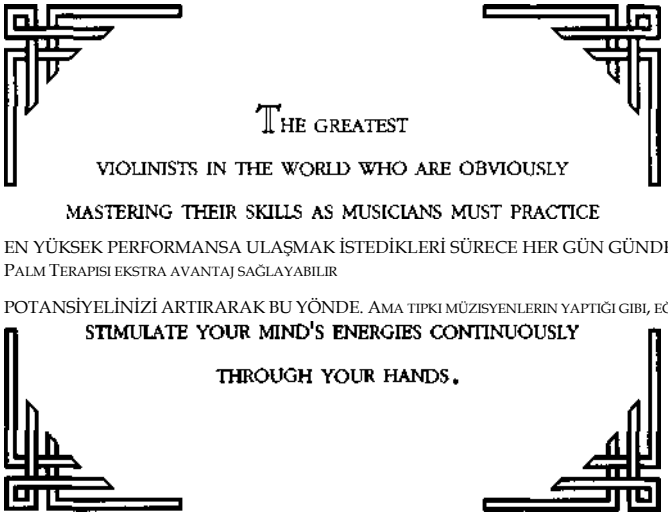
Bu aşamada bazılarınız ayrıca ESP'nizi geliştirmek isteyebilir. Lütfen Bölüm 20'ye bakın.

Palmiye Terapisi, kendi içinizdeki başarı ve iyileştirici güçleri harekete geçirmenin araçlarından biridir. Ancak sağlıklı, mutlu, neşeli bir yaşam için şu hususlara da dikkat etmeniz gerekiyor:

- Düzgün dengeli beslenme/yeme alışkanlıkları.
- Özel fiziksel koşullarınıza ve ihtiyaçlarınıza uygun fiziksel aktivite.

- Uygun vücut duruşu.
- Kendinize ve hayatınıza karşı olumlu, rahat ve başarılı bir tutum.
- Toksinlerden, radyasyondan ve diğer olumsuz unsurlardan olabildiğince arındırılmış temiz ve sağlıklı bir ortam.
- Uygun eğitim/öğrenme.

Üçüncü aşamada Palm Terapisini düzenli olarak uyguladığınızda, başarı ve doyum günlük hayatınızın bir parçası olacaktır.



EN YÜKSEK PERFORMANSA ULAŞMAK İSTEDİKLERİ SÜRECE HER GÜN GÜNDE BİRKAÇ SAAT.
PALM TERAPISI EKSTRA AVANTAJ SAĞLAYABILIR

POTANSİYELİNİZİ ARTIRARAK BU YÖNDE. AMA TIPKI MÜZISYENLERIN YAPTIĞI GIBI, EĞITMELI VE

BÖLÜM

Alerji Belirtilerinin Üstesinden Gelmek İçin Avuç İçi Tedavisi.

Amerikan Alerji ve İmmünoloji Akademisi'ne göre, alerjik hastalık altı Amerikalıdan birini etkiliyor. 41 milyondan fazla Amerikalı alerjiden muzdarip ve/veya astım hastası.

EL ÜZERİNDE ALERJİ VE KİMYASAL HASSASİYETLER GÖRÜLEBİLİR Mİ?

Alerji, alerjen adı verilen normalde zararsız maddelere karşı anormal bir reaksiyon olarak kabul edilir. Vücut bir alerjeni emdiğinde, bağışıklık sisteminin beyaz kan hücreleri IgE antikorları üretmek için tetiklenir. Alerjik antikorlar olan IgE üretme eğilimi esas olarak kalıtsaldır. Bu antikorlar kendilerini belirli hücrelere bağlayarak histamin veya diğer kimyasal aracıların salınmasına yol açar. Alerjik reaksiyonlar veya hastalıklar vücudun herhangi bir bölümünü veya sistemini içerebilir. En sık görülen semptomlar arasında sürekli burun akıntısı, kaşıntı, hapşırma, gözlerde sulanma ve deri döküntüsü bulunur. Hırıltı, öksürük ve nefes darlığını içeren alerjik rinit ve astım gibi daha ciddi semptomlar da vardır.

Alternatif tıp alanındaki birçok otoriteye göre, alerji belirtileri ve kimyasal duyarlılık, vücudun ve zihnin ciddi hastalıkları olarak kendini gösterebilir.

Stres ve kaygının herhangi bir alerji semptomunu daha da kötüleştirebileceği bilinmektedir. Öte yandan, herhangi bir tıbbi semptom ruh halinizi etkileyerek depresyona veya diğer zihinsel bozukluklara yol açabilir.

Bu çalışmada esas olarak Palm Terapisi yoluyla duygusal dengeye, kişisel gelişime ve tatmine odaklanıyoruz. Avuç İçi Terapisi, eldeki alerjilerin veya kimyasal hassasiyetlerin görsel tezahürü yoluyla alerji semptomlarının üstesinden gelmenize yardımcı olabilir.

8. Bölümde, hayatımızdaki bağımlılık/bağlanma kalıplarını okudunuz. Bir maddeye karşı bağımlılıklar, alerjiler veya kimyasal duyarlılıklar dahil olmak üzere fiziksel/kimyasal düzeylerdeki bağımlılık/bağlanma kalıpları, Pluto Dağı'nda Ay Dağı'na kadar uzayabilen enine çizgiler olarak kendini gösterir.

Bu enine çizgilerin görünümü, alerjisi, kimyasal duyarlılığı veya bir maddeye bağımlılığı olan birçok kişide çok yaygındır. Bu çizgiler birçok ruhsal bozuklukta da ortaya çıkabilir.

Plüton ve Ay üzerindeki çizgiler hassas kişilerde son derece aktiftir. Derinlik, uzunluk ve renk olarak değişebilirler (daha kırmızımsı: aktif). Alerjiniz varsa, gıda veya çevresel toksinlere karşı alerji veya kimyasal duyarlılık belirtileri yaşadığınızda (ayrıca uyuşturucu veya alkol gibi belirli bir maddeye bağımlıysanız) bu çizgilerin daha derin ve daha kırmızımsı hale geldiğini fark edeceksiniz. , vesaire.).

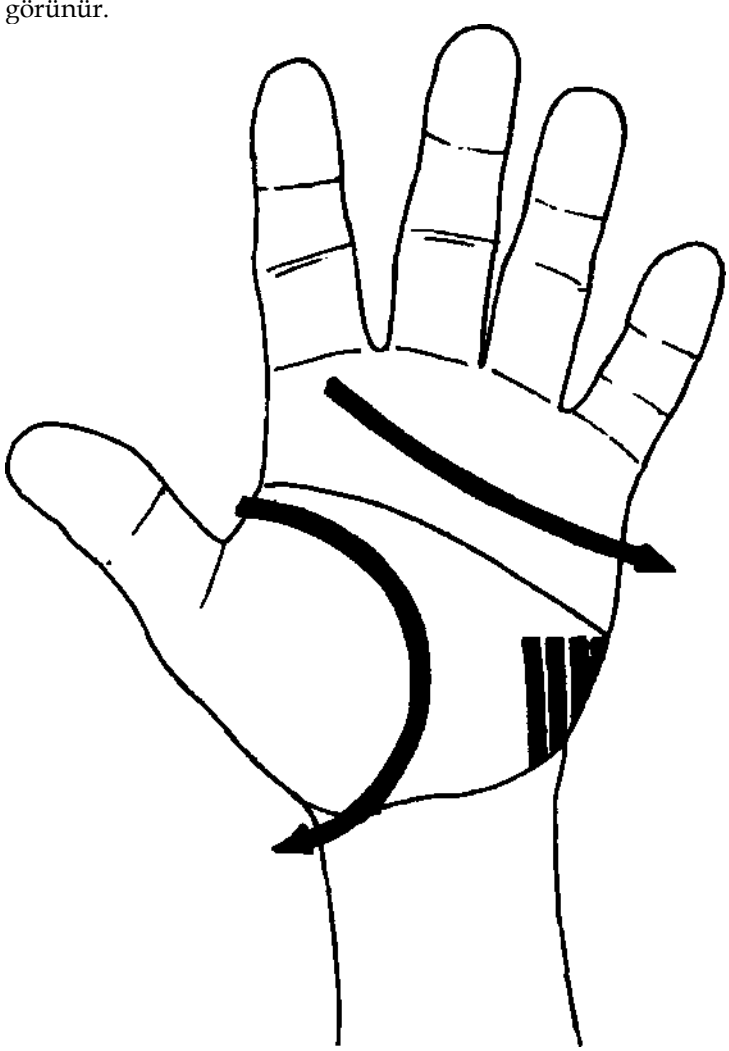
Eminim hayatınızı ve genel refahınızı iyileştirmek için elinizden gelenin en iyisini yapıyorsunuzdur. Muhtemelen bu kitabı okumayı seçmenizin nedenlerinden biri de budur. Alerjiniz varsa, en yaygın alerjenlerden bazılarını nasıl önleyeceğinizi öğrenmiş olabilirsiniz, ancak fark ettiğiniz gibi, ister ev içi olsun, ister yiyecek, su ve havamızın her yerinde bulunan birçok çevresel toksinden kaçamazsınız. veya açık havada.

Sağlıklı beslenme alışkanlıkları, otlar, görselleştirme, egzersizler, tatiller ve daha fazlasıyla genel fiziksel durumunuzu iyileştirmeyi faydalı bulabilirsiniz. (Daha fazla okumak için lütfen Batı bilimsel tıbbı veya alternatif tıp altındaki Bibliyografyaya bakın.)

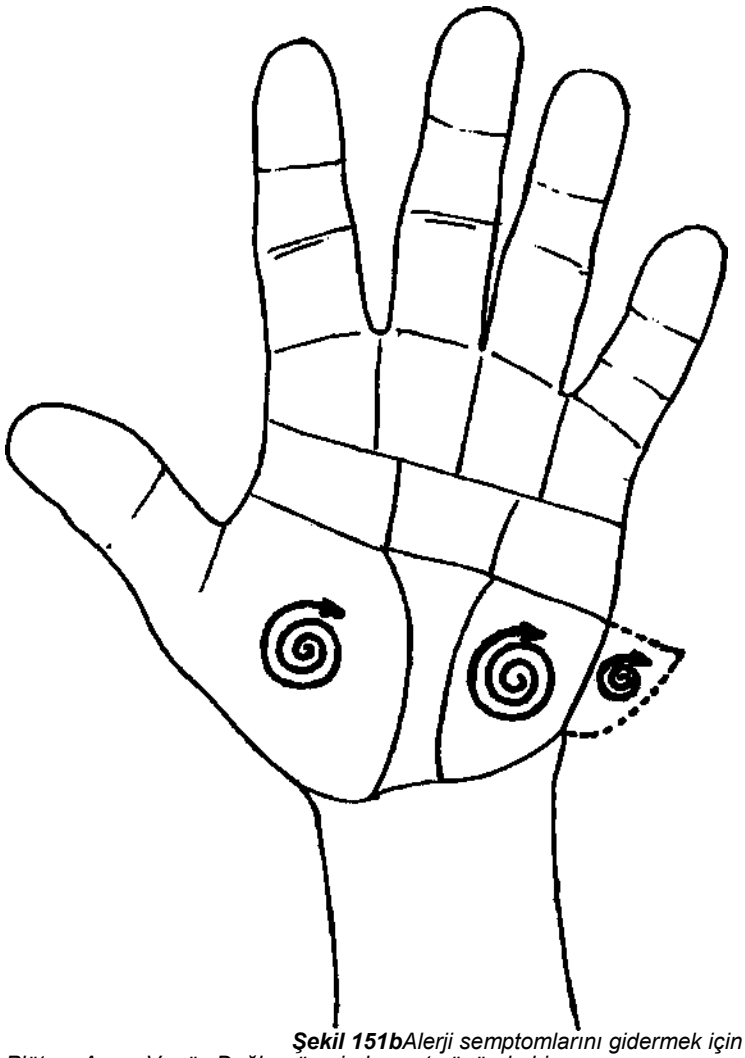
Palmiye Terapisi, elde görüldüğü gibi alerji ve kimyasal hassasiyet semptomlarının üstesinden gelmek için basit ama güçlü bir araç olarak kullanılabilir. UNUTMAYIN, Palm Therapy'yi uygulamadan önce, daha önceden veya gizli başka bir hastalık olasılığını ekarte etmek için sahip olabileceğiniz herhangi bir semptomla ilgili olarak sağlık uzmanınıza danışmalısınız.

ALERJİ BELİRTİLERİNİN ÜSTESİNDEN GEÇMEK İÇİN ÖNERİLEN PALM TERAPİSİ (Şekil 151a ve 151b):

1.**Bağımlılık/Alerji Çizgileri:**Pluto Dağı ve Luna Dağı üzerindeki tüm çapraz çizgileri uzunlamasına çizgilerle çaprazlayın. Başparmağınızla uzunlamasına yönde, özellikle en aktif çizgi/çizgilere sabit bir baskı uygulayabilirsiniz (cildi incitmeyin). Diğer enine göre daha derin veya daha kırmızımsı görünür.



151a*Alerji semptomlarını hafifletmek için Palm Terapisi: Plüton ve Ay Dağları'ndaki herhangi bir alerji çizgisine/çizgilerine uzunlamasına çizgiler basmak. Kalp ve Yaşam Hatlarının Uyarılması.*



Şekil 151b*Alerji semptomlarını gidermek için Palmiye Terapisi: Plüton, Ay ve Venüs Dağları üzerinde saat yönünde bir uyarım.*

Pluto veya Luna'nın dağlarındaki çizgiler. Durumunuza bağlı olarak, her elinize 5 ila 20 dakika arasında stimülasyon uygulayabilirsiniz.

2. **Kalp çizgisi:**Kalp çizgisini düzeltin. Jüpiter ve Satürn'ün parmakları arasındaki çizginin başlangıcından başlayın ve küçük parmağın altındaki avuç içi ulnar tarafına kadar düzleştirin. Her adayı gözden geçirin ve herhangi bir kırılmayı bağlayın. Her elinize 2-5 dakika uygulayın.

3. **Yaşam Çizgisi:**Yaşam çizgisini uyarın. Başparmak ve Jüpiter parmağı arasındaki avucun radyal tarafından başlayın. Mevcut çizginiz o kadar uzağa gitmese bile, Venüs'ün tepesini çevreleyen bileğe kadar pürüzsüz hale getirin. Herhangi bir adaya gittiğinizden ve hattaki herhangi bir kesintiyi bağladığınızdan emin olun. Her elinize 2-5 dakika uygulayın. Yaşam çizginiz avucunuzun radyal tarafına daha yakınsa (Venüs dağı normalden daha küçük), orijinalin yanına başparmak ile Jüpiter parmağı arasından başlayan ve Venüs dağını genişçe çevreleyen yeni bir yaşam çizgisi de basmalısınız. bileğe kadar. Her elinize 2-5 dakika stimülasyon uygulayın. Daha büyük bir yeni yaşam çizgisi işaretlerseniz, asla avucunuzun genişliğinin yarısından daha geniş bir çizgiyi veya başka bir deyişle Neptün veya Ay dağlarının üzerinden geçen bir çizgiyi daire içine almayın.

4. **Pluto, Ay ve Venüs Binekleri:**Bağlantılara saat yönünde bir stimülasyon uygulayın.

19

Avuç İçi Terapisi ve Biyoritimleriniz

Evren, doğa, canlı organizmalar ve vücudumuz sürekli periyodik döngüler içinde çalışır.

Doğa ve kendimiz hakkında bildiklerimizin çoğunun bir zaman çerçevesi veya zaman döngüleri tarafından yönetildiğini bulmak şaşırtıcı. Kendi etraflarında birkaç milyon yıllık bir ritimle dönen galaksilerden, Dünya'nın kendi ekseni etrafında 24 saatlik bir ritimle dönmesine, elektronun çekirdeği çevrelediği saniyenin bölünmesine ve aradaki diğer birçok döngüye kadar. Bedenimiz ve zihnimiz ile evrimimiz de yaşamdaki çeşitli döngülerle ölçülebilir.

Bazıları, yaşamdaki döngüleri veya biyoritmi, davranışları ve duyguları olduğu kadar biyolojik faaliyetleri de düzenleyen içsel bir sistem olarak görür. Bu döngüler birincil olarak etkilenebilir

gece ve gündüz veya kış ve yaz gibi doğa gereği. Dış etkenleri ortadan kaldırsanız bile, içinizdeki bir saat, alışılmış/biyolojik faaliyetlere göre yapmaya alışkın olduğunuz döngüsel bir düzende aktivitenizi düzenleyecektir.

ÇEŞİTLİ BİORİTİMLER

Bedenimizi ve zihnimizi etkileyen bilinen döngüler aslında üç grupta kategorize edilir. 24 saatten kısa olanlar, 24 saat sayılanlar ve 24 saatten uzun olanlar. Bunları kısaca gözden geçirelim:

1. 24 saatten kısa olanlar: örneğin nefes alma döngüsü, beyin dalgaları döngüsü, vücut ısısı döngüsü, kalp atışı döngüsü, doğal beslenme döngüsü ve diğerleri.
2. Ortalama 24 saatlik döngüler: Çin tıbbına ve diğer doktrinlere göre çeşitli vücut organlarının uyanma ve uyku düzeni ve 24 saatlik optimum ve minimum performansı gibi.

Çin tıbbının 24 saatlik döngü olan sirkadiyen döngüye yaklaşımı, yüzyıllar boyunca Çinli akupunktur uzmanları tarafından yaygın olarak kullanılmıştır. Vücudun on iki ana iç organının ve eşdeğer enerji meridyenlerinin her birinin gece ve gündüz (24 saat) farklı düzeylerde faaliyet gösterdiğine inanırlar. Döngüler halinde şu şekilde işlev görürler: bir seferde her ana organ için iki saatlik en yüksek aktivite, ardından on iki saat sonra bunun minimum performansı vardır.
organ. En yüksek aktivite ve minimum aktivite dönemlerinde, diğer on bir organ normal şekilde hareket eder. Her bir organın maksimum aktivite performansı, o organın/sistemin vücuda uyum sağlamasını ve ihtiyaçları maksimum verimlilikle karşılamasını sağlar. İki saatlik minimum aktivite, o organın/sistemin dinlenme süresi ve enerji meridyenlerinin aktivitesidir.

Aşağıda ana organların ve enerji meridyenlerinin bir listesi bulunmaktadır. 24 saatlik süre içinde maksimum etkinlikte veya performansta oldukları saatleri listeler.

ZAMAN

23-01
01-03
03-05
05-07
07-09
09-11
11-13
13-15
15-17
17-19
19-21
21-23

ORGANIN ENERJİ MERİDYANI

KIZ MESANESİ
KARACİĞER
AKCİĞERLER
KALIN BAĞIRSAK MİDE DALAK/PANKREAS KALP
İNCE BAĞIRSAK (İDRAR) MESANE BÖBREKLER
KAN DOLAŞIMI ÜÇLÜ ISITICI

Çin tıbbı teorisine göre, belirli bir organı/sistemi tedavi etmek için doğru zaman, onun en yüksek aktivitede olduğu zamandır. Bununla birlikte, akupunktur uzmanının organların ve enerji meridyenlerinin alternatiflerini veya zaman temsillerini kullanarak herhangi bir zamanda çalışmasını sağlayan noktalar vardır.

Avuç İçi Terapisi ile eldeki belirli alanların uyarılmasıyla organların ve bunlarla ilgili enerji meridyeninin aktivasyonu da yapılabilir. Bu stimülasyon, bir bakıma refleksoloji ve el akupresürüne benzer. Bu kitapta fiziksel rahatsızlıkları ele almadığımız için bu konu burada ele alınmamıştır.

3. **Daha uzun olan döngüler**24**saat:**Kadınların adet döngüsü, yaz ve kışa tepkimizi içeren yıl döngüsü ve biorhythm döngüleri olarak bilinen aylık döngü:

a. 23 günlük fiziksel döngü.

b. 28 günlük duygusal döngü.

c. 33 günlük entelektüel döngü

Çeşitli biyoritimlerin kriz günleri, her döngüdeki aktivitenin negatiften pozitife veya tersi yönde değiştiği zamanlar olarak kabul edilir.

Biyoritimin bu üç döngüsü oldukça tartışmalı olmasına ve tüm Batılı bilim adamlarının bunlara katılmamasına veya bunlara inanmamasına rağmen, bazı araştırmalar her döngüde bulunduğunuz aşamayı hesaplayarak başkalarıyla uyumluluğu, liderliği, savunmasızlığı oldukça doğru bir şekilde kontrol edebileceğinizi kanıtladı. kriz günlerinde kazalara ve daha fazlasına. Bunların bir kısmı mükemmel kitapta belgelenmiştir:*Biyoritimler*Kichinsuke Tati MD, Japan Publ., 1977.

Biorhythm hesaplamanın etkinliğine ilişkin bir örnek aşağıdaki durumlarda gösterilecektir:

- Dr. Tati, biorhythm konseptini Japonya'daki büyük bir taksi şirketine tanıttı. Sonuçlar etkileyiciydi. Kendi işlerinde çalışmaktan kaçınarak*kriz günleri*duygusal (hassas) döngünün bir parçası olarak, şirketin taksi şoförleri taksi kazalarını %50-60 oranında azalttı.

- Japonya, Yokohama'daki bir telefon ve telgraf şirketi, belirli zamanlarda işçilerin diğer zamanlara göre iki kat daha fazla kazaya karıştığını keşfetti. Kriz günlerinde herkesin bioritmine göre çalışmaktan kaçındıktan sonra, testlerin yapıldığı tam bir yıl boyunca herhangi bir kaza meydana gelmedi. Bu başarı, çeşitli Japon şirketlerinin şirketlerinde biorhythm kavramını tanıtmasına neden oldu.

- Biorhythm kavramıyla tanıştırıldıktan sonra Nagahama Otobüs Departmanı tarafından kazasız 5 milyon kilometre rekoru elde edildi.

Biorhythm hesaplamalarını büyük ölçekte kullanan olumlu sonuçların listesi uzayıp gidiyor.

Biorhythm, Almanya'da Profesör W. Fliess, MD (1859-1928) tarafından keşfedildi. Biorhythm döngüleri hakkında ne kadar çok şey öğrenirsek, bu aracın ABD dahil Batı ülkelerinde ulusal bazda kullanılması gerektiğini o kadar çok anlayabiliriz. Kelimenin tam anlamıyla binlerce insanı kazalara karışmaktan kurtarabilir.

Fiziksel, duygusal ve entelektüel seviyelerde "uygunluğumuzu" kontrol etmenin bir yolu olarak biorhythm kombinasyonu ve ardından kişinin performansını iyileştirmenin veya dengelemenin bir yolu olarak onları Palm Terapisi ile düzenlemesi verimli olabilir. Özellikle kriz günlerinin veya saatlerinin olumsuz etkilerinin en aza indirilmesine yardımcı olacak bir araç olarak tavsiye edilmektedir.

Biorhythms hesaplamaları herkese eşit olmasına rağmen (doğum tarihinden günümüze kadar geçen gün sayısına göre), etkinin yoğunluğunun veya ciddiyetinin kişiden kişiye farklı olduğunu buldum. Bazıları bunlardan ciddi şekilde etkilenirken, diğerleri değişiklikleri neredeyse hiç fark etmez.

Biorhythms hakkında daha fazla bilgi için lütfen bu kitabın sonundaki Bibliyografyaya bakın.

20
Palmiye Terapisi ile ESP Uyanışı

In fikri*psişik fenomenler*yüzyıllardır bilinmektedir. Karanlık Çağlar boyunca olumsuz bir faktör olarak kabul edildi. Psişik yeteneklere sahip kişiler cadı veya büyücü olarak kabul edildi. Bugün, algılama, zihin okuma, telepati, vizyonlar yoluyla "bilme" veya başkalarını iyileştirmek için enerjileri kullanma yeteneğinin her insanın normal fenomeninin bir parçası olduğunu biliyoruz. Bazılarımız bu yeteneklere diğerlerinden daha güçlü bir şekilde sahibiz, ama aslında hepimiz bir dereceye kadar bunlara sahibiz. Bu nedenle, meditasyon ve diğer yöntemler yoluyla içsel gelişime dayalı çeşitli ezoterik teknikleri uygulayarak bu yetenekleri daha da geliştirebiliriz.

Avuç İçi Terapisi, bu doğal psişik yetenekleri içten, doğrudan bir uyarım yoluyla geliştirmenize yardımcı olabilir.

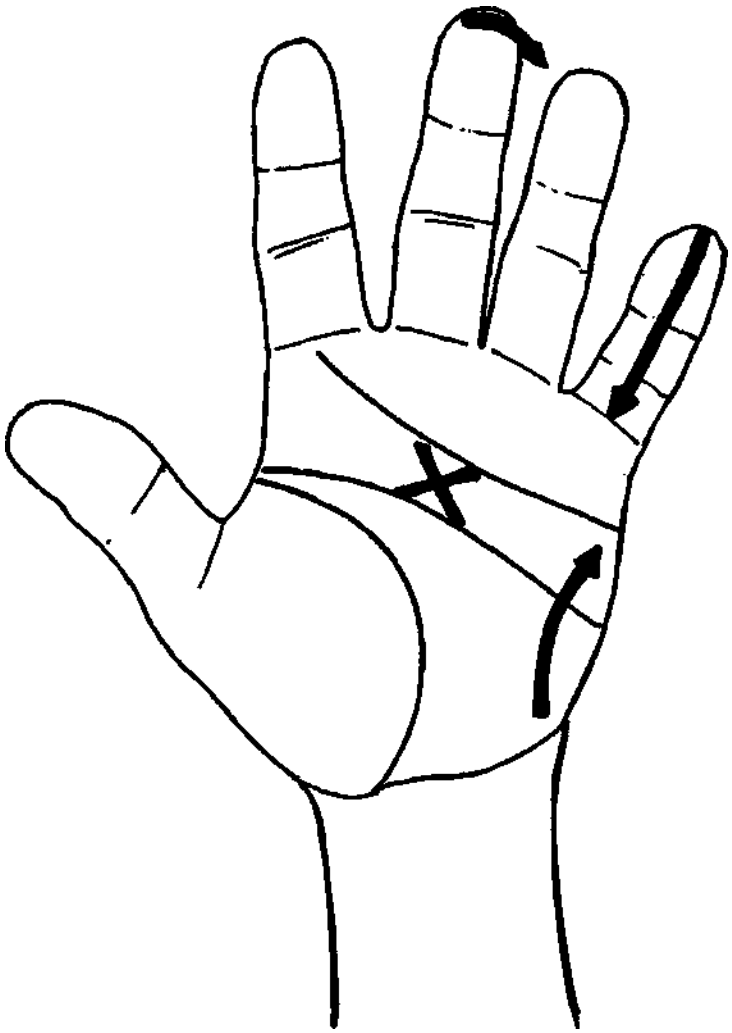
elinizin çeşitli yerlerinde. Hatırlamak:PALM TERAPİSİ DAHİL HERHANGİ BİR YÖNTEMLE ESP'NİZİ UYANDIRMAYA ÇALIŞMADAN ÖNCE ZİHİNSEL OLARAK DENGELİ OLMALI VE ZİHİNSEL BOZUKLUKLARDAN ARINMALISINIZ.

ESP UYANMASI İÇİN ÖNERİLEN PALM TERAPİSİ

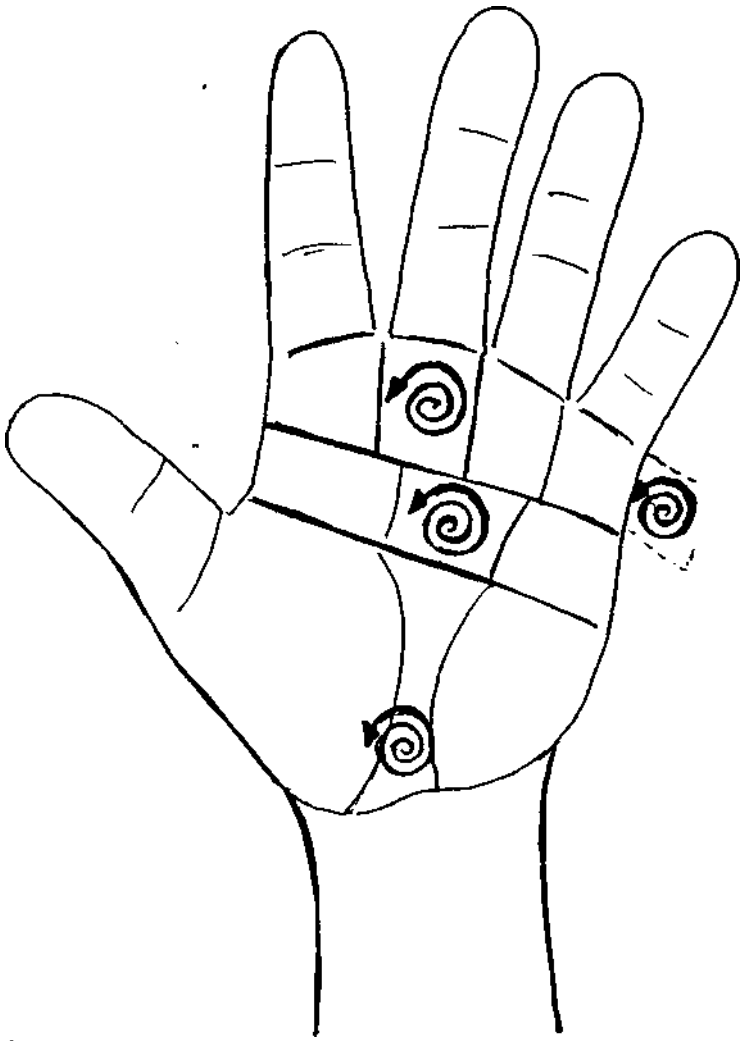
ESP'nizi geliştirme tekniklerinden bazıları, kişiliğe göre Satürn parmağının ilk falanksını, mistik haçı, Ay Dağı'nı ve ayrıca avuç içi diğer kısımlarını uyararak yapılabilir. Bu aynı zamanda Merkür parmağının bölümlerini ve ayağını, sezgi hattını ve Neptün'ün tepesini içerebilir. Yukarıdakilerin ve avuç içindeki diğer belirli alanların düzenli olarak doğru şekilde uyarılması, hareket kabiliyetini önemli ölçüde hızlandırabilir.*şifa enerjisi*ve ESP.

Avuç İçi Terapisi (Şekil 152a ve 152b) ile ESP güçlerinizin ve enerjilerinizin kademeli olarak gelişmesi için aşağıdaki çizgileri ve binekleri 2-5 dakika boyunca şu şekilde uyarabilirsiniz:

1. Satürn Parmağının tırnak falanksı: Bu parmağın ucunu radyal kısmından ulnar tarafına çapraz olarak uyarın.
2. Mistik Haç: Orta Mars düzlemine damgasını vurun.
3. Sezgi çizgisi: Ay'ın tepesinden yukarı Mars'ın tepesine doğru bir eğri (radyal) içinde çizgiyi uyarın/basın.



152a*ESP uyanışı için Palmiye Terapisi:*
Satürn'ün parmak ucunun uyarılması. Mistik Haç ve sezgi Çizgisinin damgalanması ayrıca Merkür Parmağı üzerinde uzunlamasına bir çizgi/çizgiler basar.



İncir.*ESP uyanışı için 152b Avuç İçi Terapisi:*
Neptün Dağları, Orta Mars, Satürn ve Üst Uranüs'te saat yönünün tersine bir uyarım.

4. Merkür Parmağı Parmağın ucundan aşağıya doğru uzunlamasına çizgileri işaretleyin.
5. Neptün, Orta Mars, Satürn ve Yukarı Uranüs Binekleri: Bu bineklere saat yönünün tersine bir stimülasyon uygulayın (ayrıca Bölüm 8'deki Neptün Dağı'na bakın).

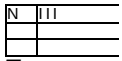
Palm Therapy'nin ESP'nin gelişimini hızlandırmaya yönelik stimülasyonu hakkında daha fazla bilgi, bu yetenekleri elle harekete geçirmenin çeşitli yollarını derinlemesine açıklayan ve açıklayan ayrı bir kitapta tartışılacaktır. Ayrıca gelecek kitaplarıma da başvurabilirsiniz.*Nihai Kehanet (Birinci Kitap ve İkinci Kitap)*ESP'nin diğer yönleri için.

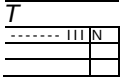
1992'de psikiyatrist ve nöroloji profesörü olan MD Joseph Calligaris'in (10/29/1876 - 3/31/1944 İtalya doğumlu) aynı zamanda ESP üzerine bir araştırma yaptığını ve telepati geliştirdiğini görünce heyecanlandım. avuç içlerinin çeşitli kısımları dahil olmak üzere vücut yüzeyindeki belirli bölgelerin uyarılması yoluyla durugörü ve şifa. Bulguları Vatikan ve Sovyet KGB'si tarafından gizli tutuldu (Hubert M. Schweizer, 3/9/1987, NY Üniversitesi'nde Dünya Şifa Konferansı'nda belgelenmiş ders). Bugün Avuç İçi Terapisinde kullandığımız tekniklerin bazı unsurları, ellerdeki ağ benzeri enerji yolları da dahil olmak üzere kısmen Dr. Calligaris'in tekniği tarafından tanımlandı.

ESP çok çeşitli faktörleri içerir. Her biri farklı bir uyarılma gerektirir. Teorik metafizik bilginin anlaşılması ve bütünleştirilmesi önemlidir. Palm Therapy'nin uyarılması, kişinin çeşitli yeteneklerinin uyanmasına yardımcı olabilir. Bu tür bilgileri pekiştirmeye ve ESP'yi daha da geliştirmeye yardımcı olur. Bu nedenle, Palmiye Terapisi, birçok şifa ve ruhsal gelişim grubu içinde daha güçlü ruhsal güçlerin gelişimi için önemli ve yeni bir araç olarak kullanılabilir.

SECTION FIVE

RUH BOZUKLUKLARI İÇİN PALM TERAPİSİ





T

BAZI ŞEYLER VAR HAYATINDA

ÇOCUKLUĞUNUZU, GEÇMİŞİNİZİ VE BAZI GENETİK ÖZELLİKLERİ DEĞİŞTİREMEZSİNİZ. ANCAK KİŞİLİĞİNİZİN HAYATTAKİ STRESLERİ ALGILAMA VEYA TEPKİ VERME ŞEKLİ, DUYGUSAL DİRENİŞİNİZ, İNANÇ SİSTEMİNİZ, DÜŞÜNCE DESENİNİZ VE ENERJİ DENGESİNİZDE YARDIMCI OLABİLECEK VE GÜÇLENDİRİLEBİLECEK BİRÇOK YÖNÜ VARDIR.

A

ETİ

Ruhsal Bozukluklar İçin Avuç İçi Terapisi: Giriş

Depresyonun herhangi bir yılda yalnızca ABD'de on milyondan fazla insanı etkilediği tahmin edilmektedir. Diğerleri her gün anksiyete bozukluklarından muzdariptir ve tüm dünyada milyonlarca küçük çocuk hiperaktivite için ilaçlarla yaşamaktadır.

Bu bölüm çeşitli ruhsal bozukluklarla ilgilidir. Size, her bozukluk veya benzer bozukluk grubu için önerilen Avuç İçi Terapisinin ilk aşamasına ilişkin bazı örnekler sağlayacaktır. İlginizi çeken bozukluk(lar)a atıfta bulunmanızı kolaylaştırmak için her bozukluk grubuna ayrı bir bölüm ayrılmıştır.

Çeşitli bozuklukların tanımı, American Psychiatric tarafından yayınlanan DSM IV™ 1994'ten (Diagnostic and Statistical Manual Of Mental Disorders) özetlenmiştir.
* DSM ve DSM IV, Amerikan Psikiyatri derneğinin ticari markalarıdır.
Association), The Merck Manual, 16. baskı, 1992'den ve daha fazla okuma için başvurmak isteyebileceğiniz Kaynakçada listelenen diğer kaynaklardan.

Bu bölümde yer alan çeşitli bozuklukların ve önerilen Avuç İçi Terapisi tekniklerinin kısmi açıklamaları yalnızca bilgi amaçlıdır ve ne kendi kendine teşhis ne de kendi kendine tedavi amaçlı değildir. Bir sağlık uzmanı tarafından uygun bir tedavinin yerini almamalıdır.

Bu bölüm size çeşitli ruhsal bozukluklar ve Palmiye Terapisi yardımıyla iyileştirme ve hatta bazılarının üstesinden gelme yolları hakkında bilgi vermek için verilmiştir. Ortak unsurları olan bir bozukluğun veya bozukluk grubunun her tanımının sonunda, o belirli bozukluk veya bozukluk grubu için en yaygın olan işaretler ve çizgilerle birlikte bir el çizimi vardır. Aynı ruhsal bozukluğun birçok nedeni olduğu gibi, birçok değişkenin de farklı ellere yansıdığı okuyucu için açık olmalıdır. Bu nedenle, "elde görülen bozukluk" tasviri, mümkün olan pek çok örnek arasından bir örnek olarak değerlendirilmelidir. Bununla birlikte, söz konusu bozuklukta görülen en yaygın paydaları içerir. Eldeki belirtiler net bir şekilde ortaya çıktığında ve buna göre uyarı uygulandığında, Avuç İçi Terapisi ile sağlanan rahatlama genellikle ilk seansta hissedilir. Bazı durumlarda, zihinsel bir soruna veya hastalığa işaret eden hiçbir özel işaret olmayabilir. Bu durumların bazılarında, işaretler, çizgilerin içinde veya çeşitli ayaklarda, ancak mikroskopla tespit edilebilecek mikroskobik düzeyde görünebilir. Dermatoglifiklerde işaretler olarak ortaya çıkabilirler. Ancak diğer durumlarda, elde hiçbir gösterge görünmeyebilir. Tahminimce, ruhsal bozukluğu olanların yaklaşık %30 ila %35'inin ellerinde bunu destekleyecek özel işaretler yoktur ya da bozukluklarında genellikle görülen ortak işaretlerin yalnızca bir kısmı vardır. Bu koşullarda, Avuç İçi Terapisinin ana işi, ana çizgileri sanki rahatsızlık belirtileri taşıyormuş gibi güçlendirerek yapılır.

Avuç İçi Terapisti'nin bakış açısından özel bir meydan okuma sunar; Mikroskopla veya deneme yanılma yöntemiyle eldeki doğru lokasyonları bulmak veya danışanların geçmiş travmalarını da içeren geçmişini inceleyerek ve ardından bu olay veya travmaların dönemlerini temsil eden bölgelere Avuç İçi Terapisi uygulayarak. .

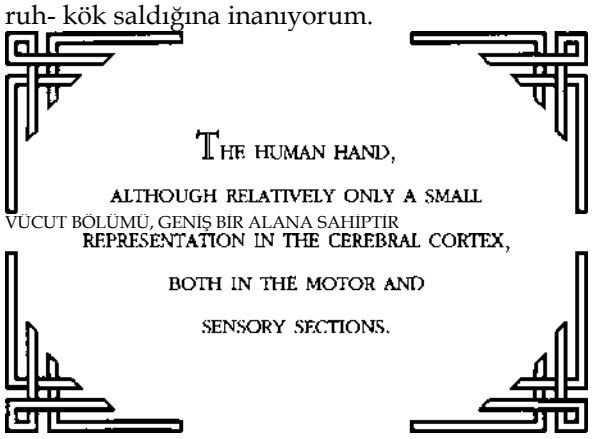
Ne yazık ki, en iyi niyetimizle bile, bu dünyadaki diğer tüm terapilerde olduğu gibi, Palmiye Terapisi her durumda yardımcı olmayabilir; diğer terapilerle birleştirildiğinde bile. Sebepler çoktur (ruhsal bozuklukların temelindeki çeşitli faktörleri gelecek bölümde tartışacağız) ve kısmen aşağıdakileri içerir:

1. Eldeki işaretlerin ve işaretlerin yanlış yorumlanması
2. Hastalıktan birincil ve ikincil kazanç
3. Gizli tıbbi problemler

4 Karma/kader

Kişi hala sorun üzerinde çalışmaya istekliyse, sonuç alınamayan on seanstan sonra farklı bir

yaklaşım şiddetle tavsiye edilir. Bazen bir terapistin farklı bir yaklaşım ve tutuma sahip bir terapistle değiştirilmesi, her ikisi de aynı terapiyi uyguluyor olsalar bile sonuç almanın gizli tetikleyicisi olabilir. Bununla birlikte, kişinin dengesizliklerinin ve rahatsızlıklarının çoğu, çizgilerin yönündeki çeşitli değişiklikler veya bir ada ve noktalar gibi özel işaretler olarak elde kendini gösterebilir. Pek çok değişkenin zihinsel dengeyi ve iyilik halini etkileyebileceğini ve bir ruhsal bozukluğun gelişmesine yol açabileceğini unutmamalısınız. Bunların kişinin varoluşunun çeşitli düzeylerinde -beden, zihin ve ruh- kök saldığına inanıyorum.


THE HUMAN HAND,
ALTHOUGH RELATIVELY ONLY A SMALL
REPRESENTATION IN THE CEREBRAL CORTEX,
BOTH IN THE MOTOR AND
SENSORY SECTIONS.
VÜCUT BÖLÜMÜ, GENİŞ BİR ALANA SAHİPTİR

BÖLÜM 2A

Soul
Beden, Zihin ve Bedenden Kaynaklanan Ruhsal Bozuklukların Nedenleri

Sağlık ve esenlik, varoluşunuzun üç ana seviyesinde tezahür eden birçok faktörden etkilenebilir: beden, zihin ve ruh.

Varoluşunuzun çeşitli seviyeleri arasında sürekli bir etkileşim vardır. Her birinin dengesi sağlığınız için çok önemlidir ve göz ardı edilmemelidir. Genellikle herhangi bir ruhsal bozukluğun gelişiminde veya mutlu, heyecanlı, kızgın, korkulu veya üzgün hissetmek gibi normal duygularınızdan herhangi birinde birden fazla faktör yer alır.

Örneğin depresyon, hemen hemen her tıbbi soruna eşlik edebilir. Hipo/hipertiroidizm gibi endokrin bezlerinin anormal işleyişi bazı zihinsel rahatsızlıklara yol açabilir. Alkol veya diğer ilaçlar, ilaçlar veya toksinlerin kullanımından kaynaklanan herhangi bir fizyolojik etki de zihninizin dengesini bozabilir ve bazı durumlarda uzun süreli bir etki bırakabilir.

Çarpıtılmış düşünceler beden/madde düzeyinde herhangi bir soruna verilen tepki olabilirken, kaygı, öfke, heyecan gibi güçlü duygular ise genel uyum sendromuna benzeyen çeşitli fizyolojik süreçleri harekete geçirebilir. Zihninizin düşünceleri ve duyguları, beden seviyenizde her yerde tezahür eder. Ani bir korku, tehlike hissi veya çok stresli bir durum yaşadığınızda ne olduğunu bir düşünün. Bunlar, savaş ya da kaç tepkisini etkinleştirir; olası tehlikeye karşı daha uyanık hale getirmek için vücudunuzda doğal olarak bir dizi tepki uyandırılır: Bazı nörotransmiterlerde artış var; daha az acil ihtiyaç duyulan bölgelerde kan damarlarının daralması ve ihtiyaç duyulan kasları ve hayati organları besleyen kan damarlarının genişlemesi; kalp atışlarınız hızlanır ve kan basıncınız yükselir; karaciğer, anında enerji sağlamak için nişastaları glikoza dönüştürür; yağ, gerektiğinde daha fazla yakıt sağlamak için yağ asitlerine dönüşür ve akciğerlerinizin bronşiyolleri daha fazla oksijen almak için genişler vb. Bu arada, stresli duruma anında yanıt vermek için gerekli olmayan diğer normal vücut işlevleri bastırılır. Bunlar, daha yavaş sindirim süreci ve diğer normal fizyolojik işlevlerle kendini gösterir. Dövüş ya da kaç tepkisiyle eş zamanlı olarak, adrenalin ve diğerleri gibi hormonlar vücudunuzu taşır ve onu kendini savunmaya ya da kaçmaya hazırlar.

Stresli bir ortama maruz kalmak ya da herhangi bir gevşeme ya da dengeleme tekniği uygulamadan kendinizi düşünce ve duygularınızla çılgına çevirmek, yukarıda açıklanan genel uyum sendromunun gereksiz yere uzun süreli aktivasyonuna yol açabilir.

Bunlar tüm vücudunuzu ve zihninizi etkileyebilir. Stresin günümüzde kardiyovasküler hastalıklar, diyabet, mide ülserleri, alerjiler ve daha pek çok hastalığın gelişimine katkıda bulunan ana faktörlerden biri olduğu bilinmektedir. Bağışıklık sistemi stresli dönemlerde zayıflar ve vücudu hastalıklara açık hale getirir. Strese bağlı tıbbi sorunların listesinin artacağına inanıyorum. Beden ve zihin bağlantısı, çeşitli sonuçları nedeniyle ciddi şekilde düşünülmelidir.

Yansıttığınız düşüncelerin her biri beyinde ve vücutta çeşitli fizyolojik değişikliklere yol açabilir. Bir matematik problemini çözerken, kitap okurken, video oyunu oynarken veya acı verici bir anıyı hatırlarken ortaya çıkabilirler. Beyin araştırmacıları, düşünce izlerini üç boyutlu olarak fotoğraflamak

için bize araçlar sağladı. Pozitron Emisyon Tomografisi (PET) gibi çeşitli cihazlar aracılığıyla, kişinin beyin aktivitesinin bir miktar haritası çıkarılabilir. Manyetik Rezonans Görüntüleme (MRI) her ikisinde de kullanılmıştır.beyin yapısını ve aktivitesini haritalamak. Hızlı beyin aktivitelerini izlemek için elektroensefalografi (EEG) ve diğer teknikler de kullanılmıştır.

Düşüncelerimizin ve duygularımızın çeşitli vücut süreçlerinin karmaşıklığında tezahürü, aynen anlaşıldığı gibi, fiziksel düzeydeki herhangi bir bozukluğun düşüncelerin bozulmasına veya zihinsel bir bozukluğa yol açabileceği açıktır. Öte yandan, her iki sürecin de daha yüksek varoluş biçimimiz olan ruhtan doğrudan etkilendiğine ve onun üzerinde bir etkiye sahip olduğuna inanıyorum. Ruh hakkında öğrenilecek çok şey var ama ruh seviyelerinin/seviyelerinin karmaşıklığına girmek bu kitabın kapsamında değil. Bu seviyedeki bir dengesizlik, esas olarak vücudun çeşitli bölümleriyle ilgili birçok yol veya meridyenin enerji akışının bozulması olarak kendini gösterir. Bu seviyedeki herhangi bir rahatsızlık, fiziksel ve zihinsel refahı etkilerken, herhangi bir zihinsel veya fiziksel rahatsızlık, enerji dengesizliğine ve sonuç olarak bir kısır döngüye yol açabilir.

Bu nedenle, optimum sağlık ve esenliği sürdürmek için her seviyeyi iyileştirmenin yollarını öğrenmek son derece önemlidir. Palm Therapy'nin stimülasyonu, varlığınızın enerji seviyesini etkileyerek hem zihinsel hem de fiziksel seviyelerde iyileşmeye yol açar.

Şimdi, varlığınızın üç seviyesinde sizi etkileyebilecek bazı özellikleri gözden geçirelim.

VÜCUT SEVİYESİ

Biyolojik/Fizyolojik/Kimyasal/Yapısal

1. **Doğum öncesi anormallikler veya olumsuz durumlar**örneğin, annenin uyuşturucu ve/veya alkol kullanması, hamilelik sırasında yetersiz beslenme, radyasyona ve stresli veya taciz edici ortama maruz kalması.
2. **Kalıtsal faktörler**örneğin, fiziksel veya duygusal strese karşı savunmasızlık, daha reaktif bir sinir sistemi veya dengesizliğe yol açabilecek (ebeveynlerden birinden veya her ikisinden) genetik bozukluklar.
3. **Kafa travması veya yapısal anormallikler**örneğin, kazalar veya doğuştan gelen yapısal anormallikler.
4. **Fiziksel hastalıklar/bozukluklar**örneğin metabolik hastalıklar, bulaşıcı hastalıklar, merkezi sinir sistemi bozuklukları, endokrin bozuklukları, kardiyovasküler bozukluklar, solunum bozuklukları, kanser veya diğer herhangi bir fiziksel problem.
5. **Vücutta bazı kimyasalların üretimindeki dengesizlikler**belirli nörotransmitterlerin, hormonların veya diğer önemli elementlerin eksikliği veya fazlalığı dahil.
6. **çevresel toksinler**evimizde, iş yerimizde vb. havamızda, suyumuzda ve gıdalarımızda (kurşun, alüminyum ve gıda koruyucu dahil).
7. **Radyasyon**evde, işte veya dışarıda doğal veya yapay kaynaklardan.
8. **Alerji ve kimyasal hassasiyet**örneğin ilaçlara, ilaca, gıdaya, toza, polene ve çevresel kirleticilere.
9. **Bağımlılıklar—fiziksel/kimyasal düzeyde negatif bağımlılık kalıpları: Madde kullanımı (örn. alkol, kokain).**

Alerjiler ve bağımlılıklarla ilgili olarak (fiziksel/vücut düzeyinde):

Hemen hemen tüm ruhsal bozukluklarda, Pluto Dağı'ndaki (Ay Dağı'nda ortaya çıkan veya Ay Dağı'na kadar uzanan) enine çizgiler aktiftir. Derin ve net bir şekilde görülürler. Fiziksel/kimyasal düzeyde olumsuz bağlanma/bağımlılık kalıplarını temsil ederler, ancak uyuşturucu, alkol, nikotin veya merkezi sinir sistemini etkileyebilecek diğer maddeleri kullananlarla sınırlı değildirler. Ayrıca alerjileri veya herhangi bir kimyasal hassasiyeti temsil edebilirler. Bu nedenle ben bunlara bağımlılık/alerji çizgileri diyorum.

Olumsuz bağlanma/bağımlılık kalıpları üzerinde çalışmak Avuç İçi Terapisinin önemli bir yönüdür. Bu kavramı anlamak, dünyanın her yerinde şu anda acı çeken milyonlarca insana yardımcı olabilir.

Avuç İçi Terapisi, alerjiler de dahil olmak üzere çeşitli bozuklukların üstesinden gelmek için ek bir araç

olarak hizmet edebilir. Plüton ve Ay bineklerinin enine çizgilerine geçiş çizgileri basmak, ikincisi azalana kadar haftada 2-3 kez yapılmalıdır.

10. yetersiz beslenmebesin eksikliğini içerir (protein, esansiyel yağ asitleri, vitaminler, vb.)

11. Yanlış vücut duruşu ve hareketi,biyolojik, fizyolojik ya da yapısal olarak kabul edilmese de fiziksel ya da duygusal dengemizi etkileyebilir. Buna ayakta durma, oturma, yürüme, el hareketleri ve yüz ifadeleri dahildir (bkz. Bölüm 15: "El Duruşu ve Hareketleri...").

ZİHİN SEVİYESİ

Psikolojik / Sosyal / Davranışsal faktörler

1. Anne karnında son 5-7 ay veya öncesinde yaşanan doğum öncesi duygusal travmalarÇeşitli araştırmacılar, fetüsün annenin hamilelik dönemindeki ruh haline ve yaşadığı stresli olaylara veya travmalara verdiği tepkileri tartışmaktadır. Bekleyen bebeğe yönelik duyguları (rahimdeki fetüse karşı sevgi veya reddedilme duyguları) dahil olmak üzere tüm duyguları fetüs tarafından algılanıyor (bkz. Bölüm 8'deki "Dünya Dağı").

2. Çocukluk olayları:Çocukluk döneminde hayatınızı etkileyen olumlu ya da olumsuz olay(lar) (bir ebeveynin ya da önemli bir bağlanma figürünün ölümü, okul değiştirme, yeni bir eve taşınma vb.).

3. Koşullandırma:Çeşitli psikolojik uyaranlara şu anda tepki verme şeklinize yol açan çeşitli olay veya durumlarla (olumlu veya olumsuz) psikolojik koşullanma.

4. **Aile geçmişi ve yetiştirilme tarzı:**Ailenizin yaşam tarzı ve yaşam tarzı, inançları, anne, baba ve kardeşler gibi başlıca bağlanma figürlerinizin kişilikleri sizi çocukken ve daha sonra yetişkin olarak etkileyebilir. Taklit aynı zamanda öğrenmenin ve hayatta büyümenin bir parçasıdır.

5. **İnanç sistemi/eğitim**iki türe ayrılabilir:

a. "Doğru" veya yanlış inançlar nedeniyle veya korkular, suçluluk, utanç, öfke veya çeşitli uyaranlara verilen diğer olumsuz tepkiler dahil olmak üzere hissettiğiniz şekilde hissetmeyi ne kadar öğrendiğinizden dolayı kişinin stres etkenlerine tepkisi.

b. Mantıksız düşünce kalıpları, stres faktörlerine karşı bilişsel tepki, stres faktörlerini algılama ve onlarla başa çıkma şekliniz. (Bu, bozulmaların sonucu veya nedeni olabilir.)

6. **Kümülatif stres etkenleri/yaşam olayları**örneğin iş değişikliği, yaşam koşullarında değişiklik veya yakın bir arkadaşın ölümü.

7. **Yüksek stres yaşam tarzı**görüldüğü gibi bir*A tipi*kişilik ve işleri neredeyse her zaman yüksek performans gerektiren insanlar. Buna politikacılar, aktörler, aktrisler, şarkıcılar, spor figürleri ve daha fazlası dahildir. Bu yaşam tarzında başarı ve tanınma ihtiyacı yüksektir ve Palm Terapisinin üçüncü aşamasından önemli ölçüde faydalanılabilir; Daha iyi performans ve esenlik için yüksek stres seviyesini dengelerken başarıları hızlandırmak için Başarı Enerjisinin uyarılmasından.

8. **ikincil kazanç**bazı duygusal ve fiziksel rahatsızlıkların iyileşme sürecini sürdürmesine veya geciktirmesine neden olabilir. Hastalıktan veya zihinsel bir rahatsızlıktan herhangi bir fayda elde etme fikri başlangıçta çok tuhaf gelebilir, ancak biraz daha düşündüğümüzde bunu anlayabiliriz.

İster daha fazla ilgi, sevgi, bağlılık ve yardım görmek olsun, ister diğer yandan, suçluluk duygularını yatıştırmak, kendini cezalandırma veya bazı eylemleri veya eylemsizliği haklı çıkarmak için bir araç olarak. İkincil kazanç modelinden etkilenme düzeyi değişir. Kişinin daha fazla dikkat çekmesine, yatakta kalmasına, birkaç gün okuldan/işten kaçınmasına "yardımcı olan" hafif bir bozukluğu veya kişiyi büyük sorumluluk ve yükümlülüklerden "kurtaran" daha şiddetli bir bozukluğu içerebilir.

9. Bağlanma/bağımlılık yapan davranış kalıpları: Bağlanma veya bağımlılık kalıplarının hayatımızın kaçınılmaz bir parçası olarak rolü eldeki temsil alanlarına göre ele alınır (bkz. Bölüm 8, üst Uranüs, alt Uranüs ve Plüton'un dağlarıyla ilgili bölümler). Bu kalıplar bedenimizde, zihnimizde ve ruhumuzda bulunan faktörler tarafından belirlenebilir. Bu kalıplar iyi dengelendiğinde, yaşamlarımızı stabilize etmek ve düzenlemek için araçlar olarak hizmet ederler, ancak uyum içinde tutulmazlarsa veya çok fazla tutulurlarsa, çeşitli rahatsızlıklara yol açabilirler (yani, bağımlı bir kişilikte görülen aşırı duygusal bağlanma kalıpları; fiziksel / alkol veya uyuşturucu kullanımında kimyasal bağlanma kalıpları).

Bağımlılık/bağlanma sürecinde, hayatınızda ne kadar güvensiz hissederseniz, bildiğiniz veya alışkın olduğunuz şeylere o kadar çok bağlanır/bağımlı hale gelirsiniz.

RUH/ENERJİ SEVİYESİ

1. Enerji seviyesindeki dengesizlikler:fazlalığı veya eksikliği*chi*(yaşam enerjisi) fiziksel veya duygusal bozukluklara neden olabilir.

Çin tıbbında, insan vücudunda normal hayati faaliyetleri sürdüren iki temel faktör olduğuna inanılmaktadır:

a. ***Ki***

b. İnsan sıvısı—kan, lenfatik sıvı vb.

Her ikisinin de işlevleri vücudun çeşitli organlarında ve dokularında kendini gösterir ve refahı sürdürmek için her zaman dengede olmalıdır.

2. **Reenkarnasyon**(Bu kitabın kapsamı dışındadır.)

3. **Karma/Kader**(Bu kitabın kapsamı dışındadır.)

4. **Geçmiş yaşam olayları**(Bu kitabın kapsamı dışındadır.)

İnsan beyni aktivitesi ve fizyolojik düzeyde ortaya çıktıkları şekliyle çeşitli zihinsel bozuklukların gelişimi ile ilgili bilimsel araştırmalar hızla artıyor. Beden, zihin ve ruh birbirine bağlı olduğu için, ruhsal rahatsızlıklardan muzdarip bireylerde kimyasal dengesizliklerin ve diğer vücut işlev bozukluklarının birçok kanıtının ortaya çıkacağına inanıyorum. Yine de, Avuç İçi Terapisi aynı zamanda rahatsızlığın enerji seviyesi üzerinde de çalıştığı için, terapinin dengeleyici etkisi, çeşitli etiyolojilere sahip ruhsal bozuklukların çoğunda hissedilebilir.

Bu bölümün sonraki bölümlerinde, ellerde görülen çeşitli zihinsel bozukluklar ve her biri için önerilen Avuç İçi Terapisi hakkında bilgi edineceksiniz.

UNUTMAYIN, daha önce belirtildiği gibi, bu bölüm SADECE BİLGİ İÇİNDİR ve kendi kendine teşhis veya kendi kendine tedavi amaçlı değildir. Herhangi bir semptomunuz varsa doktorunuza veya bir sağlık uzmanına danışmalısınız. Siz veya bir yakınınız şu anda herhangi bir rahatsızlıktan muzdaripse ve düzenli sağlık tedavisinin yanı sıra Palm Terapisi ile ilgili ek yardım almak istiyorsanız, INTERNATIONAL PALM THERAPY DERNEĞİ (IPTA) tarafından onaylanmış bir Palm Terapisti arayın.

Sertifikalı Avuç İçi Terapistine

Çeşitli sağlık hizmeti sunucuları ile işbirliği içinde çalışmanızı tavsiye ederim. Palm Terapisi ile henüz bilimsel araçlarla açıklanamayan sonuçlar alabileceğiniz doğrudur, ancak profesyonel bir sağlık hizmeti sağlayıcısı değilseniz, danışan tarafından sunulan bazı belirti veya semptomları gözden kaçırabilir veya yanlış yorumlayabilirsiniz. Birlikte çalışmak cevaptır.

22
Anksiyete bozuklukları

Anksiyete, hemen hemen her bireyin yaşamı boyunca yaşadığı, fizyolojik ve psikolojik değişikliklerin eşlik ettiği, hoş olmayan bir ruhsal gerilim durumudur.

Anksiyete bozuklukları, şiddetli anksiyete ve kaçınma davranışı semptomlarının yaygın olduğu, sosyal, akademik ve mesleki gibi çeşitli işlevsellik alanlarında belirgin bir sıkıntıya veya bozulmaya yol açan bir grup ruhsal bozukluğu temsil eder.

Bir önceki bölümde belirtildiği gibi, kaygı da dahil olmak üzere herhangi bir ruhsal bozukluğun gelişiminde (bazıları henüz tanımlanmamış) pek çok faktör rol oynayabilir. Bunlar arasında psikolojik stresörler, biyolojik veya genetik faktörler, tıbbi durumlar, belirli ilaç ve ilaçların kullanımı veya toksinlere maruz kalma ve nörobilimcilerin bulgularına göre vücudumuzdaki bazı nörotransmiterlerin seviyeleri yer alıyor.

Aşağıdakilerin çoğu, genel bir tıbbi durumun fizyolojik etkisi, ilaçların kullanımı, belirli ilaçlar veya toksinlere maruz kalma ile ilgili olarak kabul edilmeyen çeşitli anksiyete bozuklukları kategorileridir.

PANİK ATAK

Yukarıda belirtildiği gibi, anksiyete bozuklukları, genellikle anksiyete ve kaçınma davranışı semptomlarının mevcut olduğu çeşitli bozuklukları içerir. Bu bozukluklardan biri, panik atak ve/veya agorafobi semptomlarını içerebilen panik bozukluğudur.

Panik atak belirtilerini gözden geçirelim. Panik ataklar, aniden gelişen ve birkaç dakika içinde çok yüksek bir yoğunluğa tırmanan yoğun bir korku veya rahatsızlık ile karakterizedir. Semptomlar kişiden kişiye ve bir durumdan diğerine değişebilir, ancak aşağıdaki özelliklerden dördü veya daha fazlası yaşandığında panik atak olarak kabul edilir:

Çarpıntı
Göğüs ağrısı veya rahatsızlık Nefes darlığı
Baş dönmesi veya dengesizlik, baygınlık, baş dönmesi,
Mide bulantısı veya karın ağrısı
Kendinden kopmuşluk hissi
Uyuşma veya karıncalanma hissi
Terlemek
Boğulma hissi Titreme veya titreme Ateş basması veya titreme
Duyarsızlaşma (kendinden kopmuş olma duyguları)
Derealizasyon (gerçekdışılık duyguları)
Delirme veya kontrolünü kaybetme korkusu Ölme korkusu

Panik ataklar üç gruba ayrılır:

Görünürde hiçbir sebep yokmuş gibi görünen ve bunları yaşayanların "birdenbire" olarak tanımladıkları panik ataklar denir.*beklenmedik panik ataklar.*Korkulan belirli bir durumla her karşılaşma anında ya da bu durumun beklentisiyle ortaya çıkan panik ataklara panik atak denir.*duruma bağlı panik ataklar.*Bazı panik ataklar, özellikle belirli bir duruma maruz kalındığında ortaya çıkar, ancak durumsal tetikleyiciye maruz kaldıktan hemen sonra olmayan başka zamanlarda da ortaya çıkabilir. Bu durumda panik ataklar denir*durumsal olarak yatkın panik ataklar.*

AGORAFOBİ

Panik bozukluğu olan birçok kişi, aniden panik atak geliştirirse kaçmanın utanç verici veya zor olabileceği veya yardımın bulunamayacağı yerlerde/durumlarda bulunma korkusu olan agorafobi geliştirir.

Panik bozukluğu öyküsü olmayan agorafobili çoğu kişi, kusma, mesane veya bağırsak kontrolünün kaybı, kalp rahatsızlığı, duyarsızlaşma ve baş dönmesi gibi panik benzeri semptomlara sahip olmaktan korkar. Herhangi bir tıbbi durumdan muzdariplerse, yaşadıkları korku, genellikle o tıbbi durumla ilgili olandan önemli ölçüde fazladır.

Bu korkunun bir sonucu olarak, kaçınan davranışlar geliştirirler. Otobüste, uçakta, trende seyahat etmekten, kalabalık yerlerde, alışveriş merkezlerinde bulunmaktan ve hatta evde tek başına kalmak gibi "agorafobik durumlara" girmekten kaçınabilirler.

Bu durumlara dayanabilirler, ancak panik benzeri semptomlara sahip olma konusunda endişe ve belirgin bir sıkıntı yaşarlar.

Agorafobik kaçınmanın şiddeti hafif ila şiddetli arasında değişir. Hafif vakalarda bu bireyler bir miktar kaçınma yaşarlar ancak normal bir yaşam tarzı sürdürürler. Ilımlı agorafobik kaçınma vakalarında birey, evden tek başına çıkabileceği, ancak belirli bir güvenli alandan öteye gidemediği kısıtlı bir yaşam tarzı yaşar. Şiddetli vakalarda, kişi neredeyse tamamen eve bağlıdır.

Agorafobide yaşanan fobik kaçınma veya kaygı, sosyal fobi (yani, utanma korkusu nedeniyle sosyal durumlardan kaçınma) veya spesifik fobi (yani, sınırlı kaçınma) gibi herhangi bir ruhsal

bozuklukla ilgili olandan farklıdır. hava ulaşımı, belirli hayvanlarla karşılaşma vb. gibi bir veya daha fazla özel duruma.

PANİK BOZUKLUK (AGORAFOBİ OLMAYAN)

Panik bozukluğu olan bireyler, görünürde bir sebep olmaksızın kendiliğinden ortaya çıkan tekrarlayan panik atakları yaşayabilir. Bu ataklardan bir veya daha fazlasına, genellikle en az bir aylık süre boyunca "anne saldırısı, kontrolü kaybetme veya saldırının diğer sonuçları" ile ilgili sürekli endişeler eşlik eder. Saldırılarına bağlı bazı davranış değişiklikleri de yaşanabilir.

Bu bozuklukta bireylerde agorafobi görülmez ve bozukluğun hipertiroidizm, hipoglisemi gibi tıbbi bir duruma, kafein gibi uyarıcı bir madde kullanımına veya sakinleştiricilerin kesilmesine bağlı olmadığı açıktır. (Kalp hastalığı olan mitral kapak prolapsusu panik bozukluğu ile birlikte bulunabilir.) Yaşanan panik atakların yalnızca sosyal fobi, travma sonrası stres bozukluğu vb. diğer ruhsal bozukluklar sırasında meydana gelmediği de açıktır. .

AGORAFOBİLİ PANİK BOZUKLUK

Agorafobili panik bozukluğu olan bireyler, agorafobisiz panik bozukluğunda tanımlandığı gibi (yukarıda) beklenmedik panik atakları yaşarlar. Ancak buna ek olarak, agorafobiden muzdariptirler.

PANİK BOZUKLUK ÖYKÜSÜ OLMAYAN AGORAFOBİ

Bu bozukluğun özelliği, panik bozukluğu öyküsü olmayan agorafobidir. Daha önce de belirtildiği gibi agorafobi, kaçmanın utanç verici veya zor olabileceği veya kişinin aniden panik benzeri belirti/belirtiler geliştirmesi durumunda yardımın bulunamayacağı yerlerden/durumlardan korkmasıdır.

Panik bozukluğu öyküsü olmayan agorafobili çoğu kişi, kusma, mesane veya bağırsak kontrolünün kaybı, kalp rahatsızlığı, duyarsızlaşma ve baş dönmesi gibi panik benzeri semptomlara sahip olmaktan korkar. Herhangi bir tıbbi durumdan muzdarip olduklarında, yaşadıkları korku, genellikle o tıbbi durumla ilgili olandan önemli ölçüde fazladır.

Bu rahatsızlıkta semptomların varlığı, genel bir tıbbi durumun doğrudan etkisine veya ilaçlar, ilaçlar ve toksinler içeren bir madde alımına veya maruziyetine bağlı değildir.

SOSYAL FOBİ

Sosyal fobisi olan bireyler, başkaları tarafından olası bir incelemeye maruz kalacakları bir durum/durumlardan aşırı derecede korkarlar. Ayrıca sosyal durumlarda veya performans göstermeleri gerektiğinde güçlü bir aşağılanma veya mahcubiyet korkusu yaşarlar.

Bu durumun örnekleri değişkendir. Aralarında:

-Sosyal ortamlarda konuşma korkusu.

-Topluluk içinde yemek yerken boğulma korkusu.

-Başkalarının yanında yazarken ellerin titremesinden veya yazım yanlışlarından korkma.

Bu bozukluğu olan çocuklar kaygıyı esas olarak akran ortamlarında yaşarlar, fakat aynı zamanda yetişkinlerle olan etkileşimlerinde de yaşarlar. Bu, normalde tanıdık insanlarla sosyal ilişkileri sürdürebilen çocuklarla ilgilidir.

Bu kişiler korkulan sosyal duruma maruz kaldıklarında kaygı veya panik atak geliştirirler. Çocuklar kaygılarını öfke nöbetleri, ağlama, donma veya korkulan sosyal durumdan geri çekilme ile ifade edebilirler.

Sonuç olarak, bu kişiler genellikle korkulan sosyal durumdan kaçınırlar veya belirgin bir sıkıntı veya endişe ile buna katlanırlar.

Korkularının mantıksız veya aşırı olduğunu anlarlar, ancak bundan kaçınamazlar. Çocuklar korkularının mantıksız veya aşırı olduğunu fark etmeyebilirler.

Korku veya kaçınma davranışı, onlarda önemli bir sıkıntıya neden olur ve ayrıca normal rutinlerine müdahale edebilir; sosyal, akademik ve mesleki işlevsellik ve özellikle ilişkilerle.

Bu rahatsızlıkta semptomların varlığı, genel bir tıbbi durumun doğrudan etkisine veya bir madde alımının veya maruz kalmanın etkisine bağlı değildir. Bu kişiler herhangi bir tıbbi durumdan veya zihinsel rahatsızlıktan muzdaripse, bu rahatsızlıkta yaşanan korku veya kaçınma, bu durum veya rahatsızlıklarla ilgisizdir.

ÖZEL FOBİ

Özgül fobisi olan bireyler, belirli nesne veya durumlara karşı aşırı korku ve endişeli beklenti yaşarlar. Bu korku, agorafobide olduğu gibi panik atak geçirme ya da sosyal fobide tanımlanan belirli sosyal durumlarda utanma/aşağılanma endişesinden farklıdır. En yaygın spesifik fobiler arasında şunlar yer alır:

-Hayvan tipi (köpek, kedi, yılan, örümcek gibi hayvanlardan korkma).
-Durumsal tip (asansör, uçak veya diğer kapalı yerler gibi kapalı yerlerde bulunma korkusu).
-Doğal çevre tipi (fırtına, su, yükseklik korkusu vb.) -Kan, yaralanma, iğne tipi (kan görme, aşı olma vb.)

Bu bozukluğa sahip kişiler, belirli bir fobik uyarana maruz kaldıklarında veya bunu beklediklerinde, neredeyse anında kaygıyla tepki verirler. Fecirlerinin mantıksız olduğunun farkındadırlar, ancak fobik uyaranlardan kaçınırlar veya buna büyük bir kaygıyla katlanırlar. Çocuklar korkularının aşırı veya mantıksız olduğunu fark etmeyebilirler.

Bu korkular veya kaçınma davranışı, sosyal, mesleki veya akademik faaliyetler gibi normal rutinlerine önemli ölçüde müdahale eder.

TRAVMATİK STRES BOZUKLUĞU SONRASI

Travma sonrası stres bozukluğu teşhisi konan kişiler, ciddi bir ölüm, ciddi yaralanma veya kendilerinin veya başkalarının fiziksel bütünlüğüne yönelik bir tehdit yaşadıkları veya tanık oldukları travmatik bir olayın ardından psikolojik veya fizyolojik belirtiler geliştiren kişilerdir. ölüm içeren olaylar ya da yakın bir aile üyesinin ya da yakın bir arkadaşın yaşamı tehdit eden bir durum, şiddetli bir ölüm ya da ciddi zarar gördüğü bilgisi verildi. Bunlar arasında ciddi araba kazaları, şiddetli bir kişisel saldırı, yaşamı tehdit eden bir hastalık, rehine veya toplama kampında olmak, ayrıca askeri çatışmalardan kaynaklanan travmalar ve büyük bir deprem, tayfun, sel veya kasırga gibi doğal afetler yer alabilir.

Olay sırasında bireyin tepkisi dehşet, korku veya çaresizlik içeriyordu. Travmatik bir olaydan sonra bu kişiler olayı çeşitli şekillerde yeniden yaşayabilirler, bunların arasında kabuslar, tekrarlayan, araya giren rahatsız edici düşünceler, olayla ilgili yanılsamalar ve geçmişe dönüşler vardır; Çocuklar oyunlarında sürekli olarak travmatik olaydan duydukları acıyı ifade edebilirler.

Travmatik olayı andıran veya simgeleyen herhangi bir şeye maruz kalmak, fizyolojik tepkiselliğe veya belirgin psikolojik sıkıntıya neden olabilir. Belirli bir hava durumu, giyim kuşam, travmatik olayın yıldönümleri ya da belirli yerler bu tepkileri uyandırabilecek simgelerden bazıları olabilir.

Kaçınma etkinliği de iyi işaretlenmiştir. Bu kişiler, travmayla ilişkilendirilen veya olayla ilgili bazı anıları uyandıran etkinliklerden veya düşüncelerden, kişilerden ve yerlerden kaçınmaya çalışırlar. Olayın bazı önemli yönlerini hatırlayamama da ortaya çıkabilir.

Travmadan önce olmayan anksiyete belirtileri söz konusu olabilir. Bunlar arasında konsantrasyon güçlüğü, uykuya dalma güçlüğü, kolayca sinirlenme veya irkilme veya öfke patlamaları yaşama sayılabilir. Bu kişiler duygusal bir uyuşukluk yaşıyor olabilir ve sevdiklerine karşı sevgi besleyemeyebilirler. Ayrıca, etkinlikten önce onlara zevk veren etkinliklere olan ilgilerini de önemli ölçüde kaybederler. Bu kişiler, geleceğin kısaldığı hissine kapılabilirler ve normal bir hayat sürmeyi, bir kariyere sahip olmayı veya evlenmeyi vs. beklemeyebilirler.

Bozukluk sırasında, bu kişiler mesleki, kişilerarası ve sosyal gibi çeşitli önemli işlevlerde belirgin sıkıntı veya bozulma yaşayabilirler.

Travma sonrası stres bozukluğunun belirtileri genellikle bir aydan uzun sürer. Bozukluğun semptomları üç aydan az sürerse, akut travma sonrası stres bozukluğu olarak kabul edilir. Bozukluğun semptomları üç ay veya daha uzun sürerse, kronik travma sonrası stres bozukluğu olarak kabul edilir.

Semptomların başlangıcı olaydan en az altı ay sonra ise, gecikmiş başlangıçlı travma sonrası stres bozukluğu olarak kabul edilir.

AKUT STRES BOZUKLUĞU

Akut stres bozukluğunun özellikleri, travma sonrası stres bozukluğu ile benzerdir ancak bu bozukluk, travmatik olay sırasında veya hemen sonrasında yaşanabilecek bazı başka belirtileri de içerebilir. Gerçek olmama hissi (derealizasyon), kendilerinden kopmuş olma (duyarsızlaşma), çevrelerinin farkında olma yeteneğinde azalma, duygusal olarak tepki verememe (örneğin, ağlama, aşk, vb.) gibi çeşitli dissosiyatif belirtiler dahildir.

Semptomların süresi de farklıdır. Travma sonrası stres bozukluğunda semptomlar birkaç ay sürebilir veya travmatik olaydan yaklaşık altı ay sonra başlayabilir. Akut stres bozukluğunda semptomlar sadece iki gün veya yaklaşık bir aya kadar sürebilir. Belirtiler, travmatik olaydan en geç bir ay sonra başlayabilir.

OBSESİF KOMPULSİF BOZUKLUK

Obsesyonlar, uygunsuz görünen ancak zihne girerek önemli sıkıntı veya kaygıya neden olan yineleyici düşünceler, fikirler, imgeler veya dürtülerdir. Örneğin, şiddet görüntüleri kendine veya sevilen biri, kendi çocuğu vb. onları başka düşünceler veya eylemlerle bastırın.

Kompulsiyonlar, obsesyonla ilişkili kaygı veya rahatsızlığı etkisiz hale getirmek veya önlemek için birçok obsesyona eşlik eden tekrarlayıcı, kasıtlı davranışlar veya zihinsel eylemlerdir.

Zorunlu tepki aşırıdır veya önlemek veya etkisiz hale getirmek için oluşturulmuş şeyle gerçekçi bir şekilde bağlantılı değildir. Tekrarlayıcı davranışlar sergileyen kişiler, gün içinde birçok kez ellerini yıkayarak saatler geçirebilir veya birine çarpma endişesini azaltmak için araç kullanırken neredeyse sürekli olarak dikiz aynasına bakabilir. Zihinsel eylemler, dua etme veya sessizce kelimeleri tekrarlama veya sayma şeklini alabilir. Bu kişiler davranışlarının mantıksız veya aşırı bir aktivite olduğunun farkındadırlar ve kompulsif eylemden kurtulmak isterler ama yapamazlar.

Obsesyonlar veya kompulsiyonlar önemli sıkıntı ve kaygıya yol açabilir. Rahatsızlıklar zaman alıcıdır ve normal rutinlerine önemli ölçüde müdahale eder; mesleki, akademik, sosyal faaliyetler ve ilişkiler.

Bu bozuklukta semptomların varlığı, genel bir tıbbi durumun doğrudan etkisine bağlı olmadığı gibi, bir madde alımının veya maruziyetinin etkisine de bağlı değildir.

Eğer başka bir ruhsal bozukluktan mustarip olurlarsa, saplantılar veya kompulsiyonlar tamamen bu durumla bağlantılıdır. Buna bir örnek, yeme bozukluğu yaşarken zihninin yemekle meşgul olmasıdır.

GENELLEŞMİŞ ANKSİYETE BOZUKLUĞU

Bu bozukluğun özellikleri, altı ay veya daha uzun bir süre boyunca birçok gün ortaya çıkan, kontrol edilmesi zor kaygı ve endişelerle aşırıdır.

Anksiyete veya endişeler, panik bozuklukta olduğu gibi panik atak geçirmekle veya anoreksiya nervozada olduğu gibi kilo almakla ilgili değildir. Diğer kaygı bozukluklarına özgü temel özelliklerden kaynaklanmaz, yoğunluk, sıklık ve süre açısından aşırı derecede aşırı kaygılarla kişinin yaşamına ilişkin genel yönleri içerir. Bunlar, okul performansı, işte terfi, sosyal aktivite ve hatta ev veya araba tamiri gibi küçük meselelerle ilgili kaygıyı içerir. Bu bozukluğa sahip çocuk ve ergenler, spor karşılaşmaları, ödevleri ve testlerin performansı hakkında endişe duyabilirler. Mükemmelden daha az performansla hüsrana uğrarlar. Doğal afetler ve savaşlarla ilgili endişeler de yaşanabilir.

Bu bozukluk sırasında kişi, kas gerginliği, huzursuzluk, gergin hissetme, gergin hissetme, sinirlilik, konsantrasyon güçlüğü, uyku bozuklukları ve çeşitli önemli işlev alanlarında belirgin sıkıntıya veya bozulmaya yol açan yorgunluk gibi çeşitli semptomlar yaşayabilir. mesleki ve sosyal olanlar olarak.

Yaygın anksiyete bozukluğunun benzer semptomları, hipertiroidizm, ilaç veya ilaç kullanımı gibi genel bir tıbbi durumun etkisi altında olan veya diğer ruhsal bozukluklarla karakterize edilen semptomların bir parçası olarak diğer kişilerde ortaya çıkabilir. Bu vakalarda semptomlar yaygın anksiyete bozukluğu olarak teşhis edilmez.

AYRILIK KAYGISI BOZUKLUĞU

Bu bozukluk genellikle çocuklarda başlar ve yetişkinliğe kadar sürebilir. Bu bozukluğun ana özelliği, sevilen birinden veya önemli bir bağlanma figüründen ayrılma korkusudur.

Ayrılma kaygısı bozukluğu olan çocuklar, evden veya bağlı oldukları kişilerden ayrılma kaygısı yaşayabilirler. Sık sık kendilerinin, ebeveynlerinin veya önemli bir bağlanma figürünün başına bir hastalık veya kaza geleceği ve onlardan ayrılmaya yol açacağı korkusunu ifade edebilirler. Bu korkular mutlaka kesin tehditler değildir ve genellikle küçük çocuklarda daha az belirgindir. Bu çocuklar ayrıca önemli bir bağlanma figüründen ayrılma konusunda tekrarlayan kabuslar görebilirler.

Ayrılma korkusu nedeniyle bu çocuklar genellikle yalnız uyumayı reddederler ve ana bağlanma figürlerinin yanında uyumak için ısrar ederler. Sarılma davranışı gösterebilirler ve ana bağlanma figürlerinin olmadığı bir odada tek başlarına kalmayı reddedebilirler.

Ebeveynlerinin odası kilitliyse, geceyi ebeveynlerinin odasının kilitli kapısının yanında uyuyarak geçirirler. Sabahları bağlı oldukları kişilerle birlikte kalabilmek için okula gitmeyi ısrarla reddedebilirler.

Bu bozukluğa sahip ergenler, ebeveynlerinin evinden ayrılmaları veya okula gitmeleri gerekmediğinde kendilerini rahat hissederler. Genellikle kendi başlarına bir yere gitmeyi, kampa gitmeyi, ayak işlerini yapmayı veya bir arkadaşının evinde gecelemeyi reddederler. Telefonla iletişimde kalmak veya ana bağlanma figürüyle ilgili aşırı endişelerle aşırı derecede ev hasreti çekmek özellikle yetişkinler arasında yaygındır.

Ayrılma beklendiğinde, çocuklar genellikle baş ağrısı, mide bulantısı veya mide ağrısından şikayet ederler. Öfke nöbetleri de yaygındır. Sonunda ayrılık meydana geldiğinde bile kusabilirler. Ergenler ve yetişkinler ayrıca çarpıntı, baş dönmesi ve diğer bazı kardiyovasküler semptomlar yaşayabilir. Bu kişiler genellikle sosyal, akademik veya mesleki durumlar dahil olmak üzere önemli işlevsellik alanlarında belirgin bir sıkıntı veya bozulma yaşarlar.

DİĞER KAYGI BOZUKLUKLARI

Anksiyete bozukluklarının başka kategorileri de vardır ve bu bölümde daha önce belirtildiği gibi, bazı anksiyete belirtileri açıkça tıbbi bir durumla ilişkilidir ve bu nedenle tıbbi müdahale gerektirir. Uyuşturucuların kötüye kullanılması, bazı ilaçların etkisi ve gıda, su ve havadaki toksinlerin de anksiyete belirtilerinin gelişmesinden sorumlu olduğu bilinmektedir. (Bakınız Bölüm 30: "Maddeyle İlişkili Bozukluklar") Rahatsızlık sırasında bu kişiler panik atak, şiddetli kaygı, obsesyon veya kompulsiyon yaşayabilirler. Genellikle, mesleki ve sosyal olanlar gibi çeşitli önemli işlevlerde belirgin bir sıkıntı veya bozulmadan muzdariptirler.

Başka bir kategori, kaygı bozukluğu olarak bilinir ve bu*aksi belirtilmedi.*Diğer anksiyete bozukluklarının veya diğer ilgili zihinsel bozuklukların herhangi birinin kategorisine girmeyen, belirgin kaygı veya fobik kaçınma ile karakterize edilen bozuklukları içerir.

ELDE GÖRÜLDÜĞÜ GİBİ ANKSİYETE BOZUKLUKLARI (Şek. 153)

Anksiyete bozukluklarının her birinin ölçütleri farklı olmasına ve her bozukluğun kendine özgü bir tanımı olmasına rağmen eldeki bulguların çoğu hemen hemen aynıdır. Bu nedenle eldeki uyarı alanı da aynıdır.

Anksiyete bozukluklarında genellikle şu belirtiler görülür:

1. Kalp çizgisinde bir mola veya bir ada
2. Histeri çizgileri (Venüs'ün tepesinden başlayıp Merkür, Apollon, Satürn veya Jüpiter'in tepelerine doğru kesişen ince saç çizgileri).
3. Özellikle anksiyete bozukluğunun ilaç veya ilaçlara bağlı olduğu, ayrıca metabolik bir bozukluk, kimyasal dengesizlik gibi durumlarda bir veya iki elde Plüton ve/veya Ay'ın bineklerinde belirgin bir bağımlılık/alerji çizgisi/çizgileri görünebilir. veya yiyecek ve diğer maddelere alerji. (Ayrıca bkz. Bölüm 30: "Madde Bağımlılığı Bozukluğu.")
4. Başlık özellikle dikkate alınmalıdır çünkü bazı kişiliklerin diğerlerine göre anksiyete bozukluğu geliştirme olasılığının daha yüksek olduğunu ima eder. Bileğe doğru kıvrılan bir kafa

çizgisi, büyük bir hayal gücü sunar. Buna ek olarak, avuç içinde birçok histeri çizgisi geçiyorsa, bu, bireyin kaygı bozukluklarından muzdarip olma olasılığının daha yüksek olduğunu gösterir.

Travma sonrası stres bozukluğu vakalarında, bulgularım, hayatlarının büyük bir bölümünde (ellerinde görüldüğü gibi) korkan veya kaygı çeken insanların, hayatlarındaki belirli olaylara çok ciddi tepkiler verdiklerini ve bir durum meydana geldiğinde daha muhtemel olduklarını gösteriyor. travma sonrası stres bozukluğu geliştirmek. üzerinde önemli bir mola veya ada

■*p*

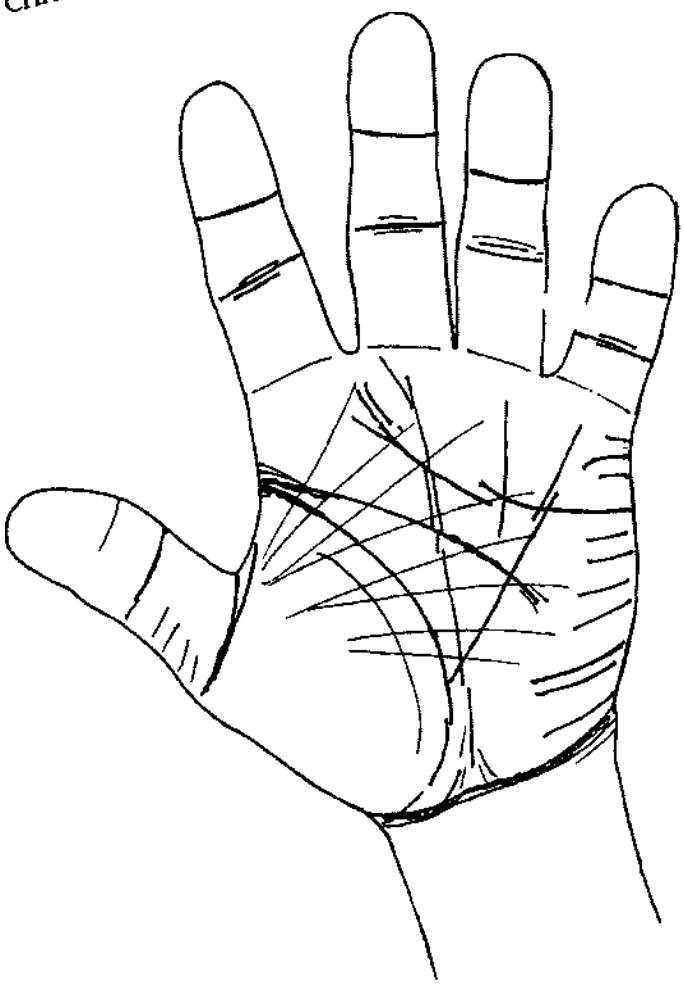


Fig. 153 Anxiety disorders as seen in the

tıand-

manşet, travmatik olayın meydana geldiği dönemi gösterebilir.

Anksiyete ve fobilerle uğraşırken, manşetlerdeki farklılıkları bulmalıyız. Çizginin kırmızımsı noktası üzerinde çalışmalıyız. Bu kırmızımsılık, çizginin geri çekilmeyi gösteren soluk veya renksiz kısmına karşı aktif bir duygu veya tepki türüdür. Çizginin daha koyu bir renkle vurgulanan kısmı,-*yang*o çizginin etkinliği ve daha açık bir renk,*yin*o hattın etkinliği Bu bize, kişinin sahip olabileceği stres etkenlerine verilen tepkinin doğası hakkında bir ipucu verebilir.

Baş çizgisi düzeltmesi, Avuç İçi Terapisinin ikinci aşamasında ele alınmalıdır. İlk aşamada DOKUNMAYIN.

ANKSİYETE BOZUKLUKLARI İÇİN ÖNERİLEN PALM TERAPİSİ

1. Kader çizgisine paralel bir çizgi (yaş çizgisi), kişinin yaşını temsil eden yerlerde kafa çizgisini ve kalp çizgisini keserek yazdırın.
2. Kalp çizgisinde özel işaretler arayın: işaretler, kırılmalar ve adalar. Çizgiyi başlangıcından sonuna doğru düzleştirin (küçük parmağın altındaki avuç içinin ulnar tarafına doğru).
3. Plüton ve/veya Ay'ın bineklerinde herhangi bir bağımlılık/alerji çizgisi/çizgileri varsa, çizgi/çizgilerin çeşitli yerlerinde uzunlamasına çizgiler işaretleyin.

4. Avuç İçi Terapisinin ikinci aşamasında, baş çizgisinin başlangıcının uyarılmasıyla etkinleştirilebilen serbest bırakmaya ek olarak, baş çizgisinin ucunu bileğe doğru sadece hafifçe kıvrılacak şekilde düzeltmelisiniz. Bu düzeltme, bireyin hayatındaki çeşitli yönlere veya stres faktörlerine karşı daha gerçekçi bir yaklaşım benimsemesine yardımcı olacaktır. Tüm kaygı bozukluklarında etkilidir.

Ön çizgi zaten düzse, rotasını değiştirmeden sonuna kadar düzleştirerek çizgiyi güçlendirin. Ana çizgideki adaları, noktaları veya kırıkları bulun ve çizgi sağlam, iyi işaretlenmiş bir hale gelinceye kadar bunları nazikçe düzeltin.

5. Ay ve Pluto'nun bineklerine saat yönünde bir stimülasyon uygulayın.

23
Duygudurum bozuklukları

Duygudurum bozuklukları tüm dünyada milyonlarca insanı etkiler. İster depresif ister manik semptomlar olsun, ruh hali değişiklikleri artıyor. DSMIV'e göre %5'e kadar%9kadınların sayısı ve sayısı kadar%2toplumdaki erkeklerin %3'ü majör depresif bozukluk yaşayabilir. Etnik köken, medeni durum, eğitim, gelir farkı gözetmeksizin toplumun her kesiminde bu oran yaygındır.

Yaşam boyunca psikolojik stresörler, genel bir tıbbi durum, bir madde kullanımı veya havadaki kimyasallara veya yiyeceğimize eklenenlere maruz kalma, duygudurum bozukluklarına ve diğer ruhsal bozukluklara yol açabilir. Sinirbilimciler duygudurum bozuklukları ile beyindeki belirli nörotransmitterlerin seviyesi arasında bir ilişki buldular.

Beden ve zihin bağlantısını görmezden gelemezsiniz. Duygudurum bozuklukları, psikolojik faktörlerin yanı sıra herhangi bir tıbbi duruma eşlik edebilir. Örneğin, depresyon teşhisi konan tüm bireylerin %40 kadarının fiziksel hastalıklardan muzdarip olduğu tahmin edilmektedir. Bu nedenle, belirgin bir ruh hali değişikliği geliştiğinde kapsamlı bir tıbbi muayeneden geçmek önemlidir.

Aşağıdaki kategorilere ayrılmış duygudurum bozukluklarında veya ataklarda açıklanan semptomların çoğu, genel bir tıbbi durumun, ilaç kullanımının veya çeşitli maddelere maruz kalmanın etkisi altındaki kişilerde de görülebilir. Bu vakalarda tanı, bunlarla ilgili olduğu belirtilmedikçe, duygudurum bozuklukları veya epizotlar olarak bahsedilenden farklıdır.

MAJOR DEPRESİF DÖNEM

Bir majör depresif nöbet, birbirini takip eden iki haftalık bir süre boyunca ortaya çıkan ve neredeyse her gün günün çoğu saatinde devam eden çeşitli semptomları içerir. Üzüntü ve depresif bir ruh halinin yanı sıra hemen hemen tüm aktivitelere ilgi ve zevk kaybı yaygındır. Bu kişiler uykusuzluktan muzdarip olabilir. Uykuya dalmakta zorlanabilirler veya çok erken uyanıp sonra tekrar uyuyamayabilirler. Diğerleri her gün hipersomniden muzdarip olabilir; gece ve gündüz uzun saatler uyuyarak geçirirler. Konsantrasyon, ezberleme veya yavaş düşünmede zorluklar da ortaya çıkabilir.

Majör depresif epizod geçiren kişilerde tekrarlayan ölüm veya intihar düşünceleri olabilir. Rahatsızlık sırasında belirgin bir kilo alımı veya kilo kaybı meydana gelebilir. Bu semptomları olan çocuklar sinirlidir ve yaşlarına ve gelişimlerine uygun olarak beklenen kilo alımını sağlayamayabilirler. Bu kişiler genellikle aşırı suçluluk duyguları veya değersizlik duygusu yaşarlar. İlgili olabilecek diğer semptomlar, yeterli dinlenme veya uykudan sonra bile aşırı yorgunluk, yavaş vücut hareketleri, düşünme veya konuşma gibi psikomotor yavaşlama veya derinin veya diğer nesnelerin çekilmesi veya sürtülmesi dahil olmak üzere psikomotor ajitasyondur. Bu semptomları sıkıntı duyguları ve sosyal ve mesleki alanlar gibi önemli işlevsellik alanlarında bozulma izler.

Majör bir depresif dönem, sevilen birinin kaybıyla ilgili olan yasta yer alan depresyondan veya tıbbi bir durumun etkilerinden veya uyuşturucu gibi bir madde kullanımından kaynaklanan depresyondan farklı olarak kabul edilir. , toksinler veya bazı ilaçlar.

MANİKÜR BÖLÜMÜ

Bir manik epizot, ya yüksek, geniş ya da sinirli bir ruh halini içerir. Uyku ihtiyacında azalma, büyüklenmecilik ve benlik saygısında artış gibi bazı belirtilerle birlikte en az bir haftalık bir süre ısrarla ortaya çıkar. Manik epizodu olan kişiler alışılmadık derecede iyi veya yüksek hissedebilir ve hedefe yönelik etkinlikleri artırabilir. Kendileri tarafından fark edilmeyen acı verici sonuçlara yol açabilecek zevkli faaliyetlere aşırı katılabilirler. Buna yanlış ticari yatırımlar, satın alma çılgınlıkları ve daha fazlası dahildir. Manik epizod sırasında bu kişiler konuşmaya devam etmek için alışılmadık bir baskı da yaşayabilirler. Karşı tarafın da iletişim kurmak isteyip istemediğine aldırmadan saatlerce yüksek sesle ve hızlı hızlı konuşabilirler. Ruh halleri sinirliyse, konuşmaları öfke, düşmanca yorumlar

ve şikayetlerle karakterize edilir.

Manik dönemlerin şiddeti değişir. Hafif, orta, psikotik özellikler olmadan şiddetli veya psikotik semptomlarla şiddetli olabilirler. Bu duygudurum bozukluğu genellikle kişilerarası ilişkilerde, sosyal aktivitede ve mesleki işlevsellikte büyük bozulmaya neden olur. Bazı durumlarda kişinin kendine veya başkalarına zarar vermesini önlemek için hastaneye yatışa neden olabilir.

Uyuşturucu kullanımı, çeşitli toksinlere maruz kalma, ilaç kullanımı veya depresyon için özel tedavilerin etkisi altında olan veya tıbbi bir rahatsızlığı olan kişilerde manik dönemde görülenlere benzer belirtiler de görülebilir. Bu durumlarda, bu semptomlar bir manik dönem olarak kategorize edilmez.

HİPOMANİK BÖLÜM

Bu rahatsızlık, manik dönemlere benzer semptomlar içerir ve yaklaşık bir haftalık yüksek, sinirli veya taşkın ruh hali dönemi boyunca sürebilir. Davranıştaki değişiklik başkaları tarafından gözlemlenebilse de, mesleki veya sosyal işlevsellikte büyük bir bozulmaya neden olacak kadar belirgin değildir ve bazen manik ataklarda olduğu gibi hastaneye yatmayı gerektirmez.

Hipomanik ataklarda görülen belirtiler, ilaç kullanımı, çeşitli toksinlere maruz kalma, ilaç kullanımı, depresyon için özel tedaviler veya tıbbi bir duruma bağlı olarak kişilerde de görülebilir. Bu semptomlar hipomanik bir epizot olarak teşhis edilmez.

KARIŞIK BÖLÜM

Karma epizodu olan kişiler genellikle, bir hafta veya daha uzun bir süre boyunca neredeyse her gün hem majör depresif epizot hem de manik epizodun semptomlarıyla hızla değişen ruh halleri yaşarlar. Semptomları, sosyal ve mesleki işlev bozukluklarına veya hastaneye yatış gerekliliğine yol açacak kadar şiddetlidir.

İlaç, toksin, ilaç ya da çeşitli antidepresif tedavilerin etkisi altındaki kişilerde mikst epizodla ilişkili bazı belirtiler görülebilse de bu belirtiler mikst epizod olarak kabul edilmez.

BİPOLAR I BOZUKLUĞU

Bu bozukluğu olan kişiler, genellikle bir veya daha fazla majör depresif dönem tarafından takip edilen en az bir manik veya karma dönem yaşarlar.

BİPOLAR II BOZUKLUĞU

Bu bozukluğa sahip kişiler en az bir majör depresif epizod ve ardından bir veya daha fazla hipomanik epizod yaşarlar.

SİKLOTİMİK BOZUKLUK

Siklotimik bozukluğu olan kişiler, en az iki yıl süren (çocuklarda ve ergenlerde süre bir yıldır) kronik bir duygudurum bozukluğu yaşarlar ve bu süre zarfında pek çok depresif ruh hali ve hipomani dönemleri yaşarlar.

Semptomlar majör bir depresif epizod veya manik bir epizot ile karakterize edilenler kadar şiddetli değildir, ancak biraz sıkıntıya neden olur ve sosyal ve mesleki alanlar gibi önemli işlevsellik alanlarında bozulmaya yol açar. Siklotimik bozuklukta görülen belirtiler, madde kullanımının etkisi altında olan, çeşitli toksinlere maruz kalan, ilaç kullanan veya depresyon için özel tedavi gören kişilerde de görülebilir. Bazı genel tıbbi durumlarda da ortaya çıkabilirler, ancak bu belirtiler genellikle siklotimik bozukluk olarak kabul edilmez.

MAJOR DEPRESİF BOZUKLUK

Majör depresif bozukluğu olan bireyler en az bir majör depresif dönem yaşarlar (yukarıya bakın).

DİSTİMİK BOZUKLUK

Bu rahatsızlığa sahip kişiler, iki veya daha uzun bir süre (çocuklarda ve ergenlerde bir yıl) depresif bir ruh hali yaşarlar, bunu yetersizlik duyguları, düşük benlik saygısı, suçluluk duyguları, sinirlilik veya belirgin öfke gibi daha depresif belirtiler izler. Diğer semptomlar, umutsuzluk, karamsarlık veya karamsarlık duyguları, ilgi kaybı veya zevk kaybı, sosyal geri çekilme, azalan aktivite seviyesi, üretkenlik veya etkinlik, yorgunluk veya kronik yorgunluk, karar vermede zorluklar, konsantrasyon ve zayıf hafızadır.

DİĞER DUYGUDURUM BOZUKLUKLARI VE ÖZEL ÖZELLİKLER

Depresif ve/veya manik veya hipomanik özellikleri içeren daha fazla duygudurum bozukluğu kategorisi vardır. Bunlar arasında, genel bir tıbbi durumun doğrudan fizyolojik etkisinden kaynaklanan duygudurum bozuklukları vardır. Diğer duygudurum bozuklukları, ilaç kullanımının, toksinlere maruz kalmanın veya belirli ilaçların kullanımının (bkz. Bölüm 30) doğrudan fizyolojik etkisi ve ayrıca depresyon için somatik tedavinin etkisiyle ilişkilidir.

Hemen hemen her fiziksel veya zihinsel dengesizliğe bazı depresif özellikler eşlik edebilir. Depresif belirtiler içeren çeşitli bozukluklar vardır, ancak bunlar daha önce açıklanan ana depresif bozukluklardan biri (majör depresif bozukluk vb.) olarak kategorize edilemez. Minör depresif bozukluk gibi bazıları, yaklaşık iki haftalık bir süre boyunca depresif özelliklerle karakterize edilir, ancak depresif özellikleri, genellikle ana depresif bozukluklarda olduğu kadar çok değildir. Bir başka iyi bilinen rahatsızlık, adet öncesi disforik bozukluktur. Menstrüel siklusla ilişkilidir ve anksiyete bozukluklarında tanımlananlara benzer belirgin bir depresif ruh hali ve bazı ciddi anksiyete semptomları ile karakterizedir. Bu duygudurum bozukluğu genellikle adetin başlamasından yaklaşık bir hafta önce ortaya çıkar ve adetten birkaç gün sonra düzelir. Okulda, işte ve diğer önemli işlevlerde düzenli aktiviteyi belirgin şekilde engelleyebilir.

Majör depresif bozukluk, manik bozukluk veya bipolar I ve bipolar II gibi herhangi bir duygudurum bozukluğuna, temel karakteristik semptomlarının üzerinde belirli özellikler eşlik edebilir. Bunların arasında duygudurum bozukluğu olan kadınlarda doğum sonrası başlangıç vardır. Çocuğun doğumundan sonraki dört hafta içinde ortaya çıkan bir duygudurum bozukluğu ile karakterizedir. Bu, normalde bazı duygudurum bozuklukları vakalarında görülebilen semptomları içerebilir. Bunlar arasında bazı psikotik belirtiler vardır. Bu kişiler genellikle yenidoğanı ilgilendiren duygudurum değişiklikleri yaşarlar. Buna depresyon, şiddetli kaygı, bebeğe yönelik şiddet saplantısı, mutluluk yerine üzgün olmanın verdiği suçluluk duygusu, sanrılar ve hatta intihar düşüncesi dahildir.

Bir duygudurum bozukluğunda ayırt edilebilecek diğer spesifik özellikler (depresif olanlar), sevilen birinin ölümünden sonra yaşanabilen melankolik özellikler ile karakterize edilir. Hemen her şeye ilgi ve zevk kaybı var. Özellikle sabahları daha kötü olan depresif bir ruh hali ve kilo kaybı veya iştahsızlık da mevcut olabilir. Sıradan zevk verici şeyler veya olaylar, bu bireylerin depresif ruh halini değiştirmiyor gibi görünüyor ve hareketleri veya faaliyetleri son derece yavaş ve ağır görünüyor.

Duygudurum bozukluklarının bir kısmı, reddedilmeye aşırı duyarlı olan ve reddedilmekten kaçınmak için başkalarıyla ilişkilerden kaçınabilen kişilerde daha yaygın olan bazı atipik özellikleri içerebilir. Bu kişiler genellikle duygudurum tepkiselliğine sahiptir. Olumsuz bir durumla karşılaştıklarında çok üzülebilirler, ancak çok sevdikleri olaylarla karşılaştıklarında çok mutlu ve neşeli de olabilirler. Atipik özellikler arasında iştahta artış veya önemli bir kilo alımı ve aynı zamanda gündüz veya gece aşırı uyku ile karakterize edilen hipersomni yer alır.

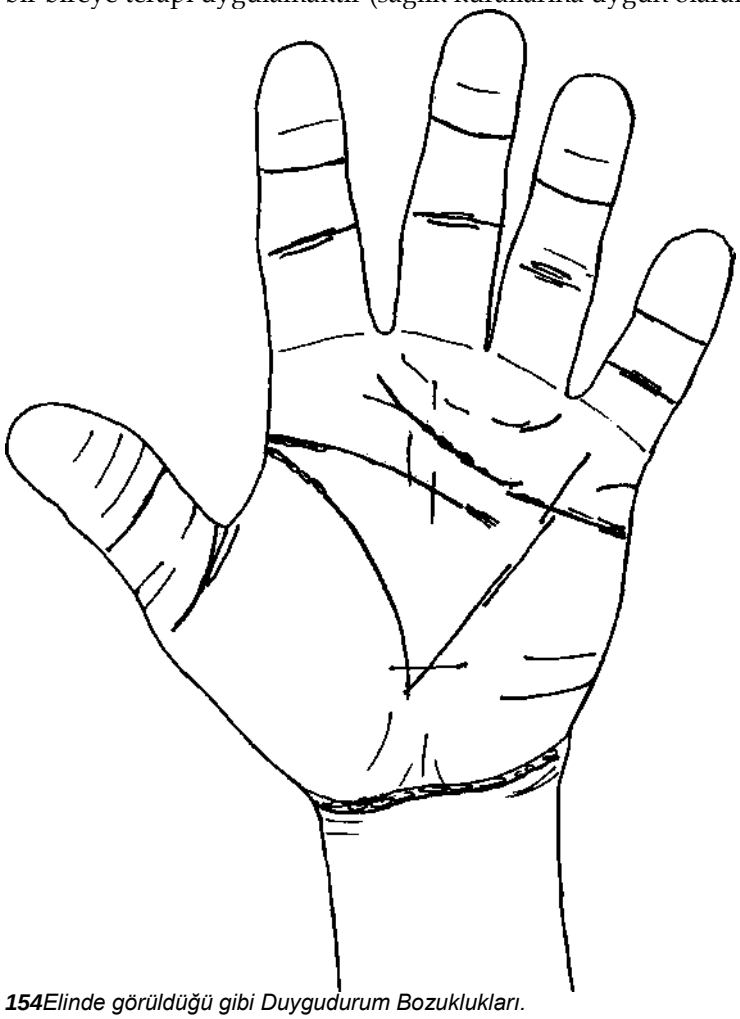
Bir duygudurum bozukluğunda bulunabilecek diğer spesifik özellikler, katatonik özelliklerdir. Bunlar, belirgin bir yüz buruşturma, uygunsuz veya tuhaf duruşlar (aşırı olumsuzluk dahil) gibi, bireyin katı bir duruş veya konuşmazlığı sürdürmekte ısrar edebileceği çeşitli alışılmadık motor aktiviteleri içerir. Diğerleri, dış uyaranlar tarafından harekete geçirilmiş gibi görünmeyen aşırı amaçsız motor aktivite gösterebilir.

Çeşitli duygudurum bozukluklarının bazılarına uygulanabilecek başka özellikler de vardır; bunların arasında mevsimsel desen var. Bazı insanlar her yıl sonbahar veya kış aylarında ortaya çıkan ve okul programı veya işteki değişiklikler gibi psikolojik stres faktörlerine bağlı olarak depresif ruh hali ile ilgili olmayan majör depresif dönemler yaşarlar. Bu majör depresif dönemler genellikle mevsim değiştikçe ve bahar geldiğinde düzelir. Bu mevsimsel kalıpların ana özellikleri aşırı yemek (özellikle karbonhidrat) ve aşırı uykudur. Mevsimsel desene sahip kişiler, parlak bir ışık tedavisi spektrumuna maruz kaldıktan sonra genellikle depresyondan hipomanik veya maniye dönüşen bir

ruh hali değişikliği yaşayabilir.

ELDE GÖRÜLDÜĞÜ GİBİ DUYGUDURUM BOZUKLUKLARI (Şek. 154)

Pek çok ortak semptom olmasına rağmen, çeşitli duygudurum bozuklukları birbirinden farklıdır. Duygudurum bozuklukları ile ilgili el çizgileri ve işaretleri benzerdir. Sadece elden bakarak çeşitli rahatsızlık türleri arasında ayrım yapmakta zorlanabilirsiniz. UNUTMAYIN, hastayı teşhis etmek Avuç İçi Terapistinin görevi değildir. Palmiye Terapisti olursanız rolünüz, halihazırda teşhis konmuş bir bireye terapi uygulamaktır (sağlık kurallarına uygun olarak).



154*Elinde görüldüğü gibi Duygudurum Bozuklukları.*

profesyonel). Palm Terapisti olarak çalışırken, gördüğünüz birçok kişinin yaşamlarının bir döneminde depresyondan muzdarip olduğunu görebilirsiniz. Çoğu durumda, yaşamlarındaki psikososyal stres faktörlerinden veya genel bir tıbbi durumdan kaynaklanır.

1. Duygudurum bozukluklarının çeşitli biçimlerinin belirtileri, kalp çizgisinde kırılmalar veya adacıklar şeklinde imzalarını bırakır. Hayatta önemli bir olumsuz olayın kalp çizgisinde herhangi bir iz bırakmadan depresyona neden olabilmesi nadirdir. Bu durumda bu çizginin bir yerinde kırmızımsı bir nokta görebilirsiniz. Bu tür kırmızımsı renk, örneğin tek bir majör depresif dönemi gösterebilecek tek şeydir. Bu çöküntü kişinin hayatında bir takım olumsuz etkilere yol açacaksa daha sonra kırmızımsı lekenin olduğu yerde adacık veya kırılma oluşturabilir.

Bazı insanlar teşhis edilmiş duygudurum bozukluklarından mustarip olabilse de, normal yaşamda bazı depresif semptomların ortaya çıkışı oldukça yaygındır. Bu semptomlar genellikle olumsuz veya stresli bir yaşam olayını takip eder. Geçici olabilirler ve üstesinden geldikten sonra hayat eskisi gibi devam eder. Kalp çizgisinin elin ulnar tarafına doğru devam etmesi, bir adanın veya bir kırılmanın ötesinde, genellikle açıkça işaretlenir.

2. Kalp çizgisindeki kırılmalara veya adacıklara ek olarak ana özellikler, kader çizgisinin

olmaması veya kötü biçimlendirilmiş olmasıdır.

3. Bu kişilerde Apollo çizgisi genellikle yoktur veya çok kısadır.

4. Merkür çizgisi (sağlık çizgisi), özellikle depresyonu herhangi bir genel tıbbi duruma bağlı olanlarda açıkça mevcut olabilir.

5. Eller soğuk ve beyazımsı görünebilir, bu nedenle bazı depresif dönemler veya semptomlarla karakterize edilen bir miktar stres ve motor geriliği gösterir.

6. Hem manik hem de depresif belirtilerle seyreden çeşitli duygudurum bozukluklarında kalp çizgisindeki kırılmalar veya adacıkların yanı sıra yaşam çizgisi daha kısa veya bozuk görünebilir.

7. Başlıca özelliklerinin manik belirtiler olduğu duygudurum bozukluklarında kader ve Apollon çizgilerinin net çizgiler olarak ortaya çıkabileceği ve ellerin sıcak olabileceği unutulmamalıdır. Bipolar bozukluklardan mustarip olan bazı kişilerin görünüşe göre iyi ve başarılı görünen elleri vardır. Kader ve Apollon çizgilerinin yanı sıra ön çizgideki kırılmaları ve/veya adaları ancak yakından gözlemlediğimizde fark edebiliriz.

8. Bazı duygudurum bozukluklarında Pluto ve/veya Ay'ın bineklerinde bağımlılık/alerji çizgileri görülebilir. Bunlar, özellikle epizotlar sırasında, rahatsızlığa katkıda bulunabilecek bir alerjik reaksiyona işaret edecek şekilde berrak veya kırmızımsı renkte olabilir. Bu durumlarda, ruhsal bozuklukların çoğunda olduğu gibi, gıda alerjisi veya kimyasal duyarlılık olsun, alerji için dikkatli bir muayene önerilir. Palmiye Terapisi ile duyarsızlaştırma gerektiği gibi uygulanmalıdır.

DUYGUDURUM BOZUKLUKLARI İÇİN ÖNERİLEN PALM TERAPİSİ

Son yüzyılda duygudurum bozuklukları artmaktadır. Sebepler ne olursa olsun, çeşitli tedavilerin bir kombinasyonu doğru yaklaşım olabilir. Stresli bir olay depresyona yol açarsa, danışma ve zihinsel/duygusal güçlendirme gerekebilir. Deneyimlerime göre, duygudurum bozuklukları durumlarında yardımcı olmanın en etkili yolu, Avuç İçi Terapisi ve hipnoterapinin bir kombinasyonudur. Unutmayın, depresyon intihar etmenin en önemli nedenlerinden biri olabilir, bu nedenle bir psikiyatrist tarafından gözetim zorunludur. Bazı ağır vakalarda hastaneye yatış da zorunlu olabilir.

Depresif belirtileri olan kişiler için:

1. Dengeleme, herhangi bir tür depresif bozukluktan muzdarip bir kişiyle üzerinde çalışılması gereken ilk ana noktadır. Baş çizgisinden Satürn parmağının tabanına kadar kader çizgisinin üst kısmına (veya hayali devamına) basarak yapılabilir. Daha beyazımsı ve daha solgun olan yandan yapın. (Hangisinin daha soluk olduğunu görmek için iki elinizi de gözlemlemelisiniz.)

2. Satürn çizgisini uyardıktan sonra kalp çizgisine geçin. Çizgideki kırılmaları/adaları gözlemleyin ve ardından yeni düzeltilen çizgi geçici olarak basılana kadar üzerine daha net bir çizgi yazdırın.

3. Plüton ve/veya Ay Dağı'ndaki bağımlılık/alerji çizgilerini uzunlamasına çaprazlayın ki bu çizgileri 3-4 parçaya bölün.

4. Çoğu durumda, yaşam çizgisinin uyarılması, hissi ve canlılığı artıracaktır. Manik bir ruh hali içinde olan diğerleri, yaşam çizgilerinde, içinde bulundukları yaşla ilişkili olan yerde enine bir iz bırakmaya ihtiyaç duyarlar.
5. Şiddetli depresif semptomlarda, bazı sözel motivasyon tekniklerini de birleştirmenizi öneririm. Baş ve kalp çizgilerinin kesiştiği noktadaki kader çizgisine bastırırken (her iki elinizi de kullanın), kişiden gözlerini kapatmasını isteyin, ardından hipnoz yoluyla gevşemeyi birleştirin, ancak sertifikalı hipnoterapist iseniz, Avuç İçi Terapisi yoluyla ve çok rahatlatıcı, monoton bir sesle 10'dan 1'e kadar sessizce konuşarak gevşemeye neden olmayın. 1 numaraya ulaştığınızda, kişiden hoş bir şey düşünmesini isteyin ve siz ona olumlu önerilerde bulunurken o resmi aklında tutabildiği sürece aklında tutun.
6. Şiddetli depresyonda haftada 4-5 Avuç Terapisi seansı önerilir, daha sonra durum düzeldiğinde iki veya haftada bir seans genellikle yeterlidir.
7. Bazı durumlarda Satürn parmağında enine çizgiler görünebilir. Onları parmak boyunca uzunlamasına çizgilerle çaprazlayın.

8. Venüs Dağı'na saat yönünde bir stimülasyon uygulayın.**Manik semptomları olan kişiler için:**

Daha önce açıklandığı gibi, manik epizot durumunda olan veya bazı manik semptomları olan çoğu insan, yüksek, geniş ve bazen sinirli bir ruh hali hisseder. Daha enerjiktirler ve daha az uykuya ihtiyaç duyarlar. Zevk veren aktiviteler ararlar (olası acı verici sonuçları düşünmeden) ve amaca yönelik aktivitelere katılırlar. Semptomlar sosyal ve mesleki veya diğer önemli işlevlerde bozulmaya yol açabilse de, bu insanlar genellikle ruh hallerini dengelemek için Palm Terapisi veya başka herhangi bir terapi yoluyla tedavi edilmeyi reddedeceklerdir, çünkü bu, yüksek ruh hallerinin düşürülmesi anlamına gelir.

Palm Terapi ile yardım ve denge arayan manik belirtileri olan kişiler için aşağıdakiler uygulanmalıdır:

1. Baş çizgisini, kişinin yaşını temsil eden yerde uzunlamasına bir çizgi ile geçin.
2. Plüton ve/veya Ay'ın bineklerindeki herhangi bir bağımlılık/alerji çizgisinde uzunlamasına çizgiler işaretleyin.
3. Başparmağın ikinci (bazal) falanksında görünen herhangi bir enine çizginin üzerindeki uzunlamasına çizgileri işaretleyin.
4. Kalp çizgisindeki herhangi bir kırılmayı veya herhangi bir adayı düzeltin.
5. Satürn'ün tepesine ve Satürn parmağının ikinci falanksına saat yönünde bir stimülasyon uygulayın.

YOU CAN AND SHOULD IMPROVE
YOURSELF AT ANY STAGE OF LIFE.

BÖLÜM

Dikkat Eksikliği ve Yıkıcı Davranış Bozuklukları

Dikkat eksikliği ve yıkıcı davranış bozuklukları, dikkat eksikliği/hiperaktif bozukluk, davranış bozukluğu ve diğerlerini içerir. Bu bölümde tüm dünyada bazı genç bireyleri etkileyen davranış bozukluklarını okuyacaksınız.

DİKKAT EKSİKLİĞİ HİPERAKTİVİTE BOZUKLUĞU

Bu bozukluk, gelişimsel olarak uygun olmayan derecelerde dikkatsizlik veya hiperaktivite ve dürtüselliği içerir.

sosyal, akademik veya mesleki işlevsellikte bozulma. Bu bozukluktaki uyumsuz davranış en az altı ay devam eder. Dikkat eksikliği/hiperaktivite bozukluğu genellikle yalnızca çocuk okula gittiğinde fark edilir. Çoğu durumda, bozukluk çocukluk ve erken ergenlik boyunca devam eder. Bununla birlikte, bazı kişiler bu bozukluğun semptomlarını yetişkinlik döneminde yaşayabilir.

Dikkat eksikliği olan kişiler yönergeleri takip etmekte güçlük çekerler ve genellikle tamamlanmamış bir işten/aktiviteden diğerine geçerler. Dış uyaranlardan kolayca rahatsız olurlar ve çoğu zaman kendilerine söylenenleri dinlemiyor gibi görünürler.

Hiperaktiviteli bireyler, gerektiğinde oturmakta güçlük çekerler. Okulda veya işte davranışları hiperaktivite ve dürtüsellik gösterir. Çocuklarda hiperaktivite, sessizce oynayamama, aşırı konuşma veya uygun olmadığında koşma, tırmanma vb. kaba motor aktivite ile gösterilebilir. Dürtüsellikleri ile bu bireyler başkalarının arasına girebilir veya onların sözünü kesebilir ve bir grup durumunda sıralarını beklerken zorluklar yaşayabilirler.

Semptomları, diğer ruhsal bozukluklarla bir arada olabilseler de, yalnızca diğer ruhsal bozukluklarla ilişkili değildir. Bu kişilerin geçmişi, diğerlerinin yanı sıra, doğum öncesi ilaçlara maruz kalma, kurşun gibi bir nörotoksine maruz kalma, çevre sorunları, çocuk istismarı veya ihmali, nörotransmiter anormallikleri, alerji veya kimyasal duyarlılık ortaya çıkarabilir.

DAVRANIŞ BOZUKLUĞU

Fiziksel saldırganlık ve başkalarının temel haklarının ihlali, bu bozukluğu olan çocuk ve ergenlerde yaygındır. Davranış bozukluğu çocukluk veya ergenlik döneminde başlayabilir. Çoğu vakada semptomlar yetişkinlikte geçer. Belirtiler devam ederse, bu kişiler antisosyal kişilik bozukluğuna sahip olarak kabul edilir.

Davranış, bir yıllık bir süre boyunca yaşamın çeşitli alanlarında kendini gösterebilir. Bu dönemde bu bireyler, kendi yaş gruplarına uygun temel sosyal kural ve normlara uymayabilirler. Bu, başkalarından fiziksel olarak yüzleşerek veya karşılaşmadan çalmayı, sıklıkla yalan söylemeyi, evden kaçmayı ve diğer insanların mallarına kasten zarar vermeyi içerir. İnsanlara ve hayvanlara karşı silah kullanabilir veya zalimce davranabilirler.

Bu bozukluk genellikle likör tüketimi ve tütün veya uyuşturucu kullanımı ile ilişkilidir. Bu bozukluğa sahip bireylerin benlik saygıları genellikle düşüktür, bu nedenle sorunu gizlemek için "sert bir imaj" yaratmaya çalışabilirler.

Bu bireylerin öyküsü, geniş bir aile büyüklüğünü veya aile güçlüklerini, ebeveyn reddini, tutarsız veya sert disiplinin yanı sıra disiplin eksikliğini, bir babanın yokluğunu veya alkolik bir ebeveynle yaşamayı ortaya koymaktadır. Diğer bulgular, üvey ebeveynler, akrabalar veya koruyucu ebeveynler gibi ebeveyn figürlerinin sık sık değiştirilmesini içerir.

ELDE GÖRÜLDÜĞÜ GİBİ DİKKAT EKSİKLİĞİ VE YIKICI DAVRANIŞ BOZUKLUKLARI (Şek. 155)

Çoğu dikkat eksikliği/hiperaktivite veya davranış bozukluğu vakasında, olası fiziksel koşullar veya belirli ilaçların etkisi ortadan kalktıktan sonra, bir alerji veya kimyasal duyarlılık reaksiyonu olup olmadığını kontrol etmelisiniz. Çoğu durumda, psikolojik faktörlerin yanı sıra, bir alerji veya kimyasal bir duyarlılık bu bozuklukta önemli bir rol oynayabilir. Uyuşturucu kullanan davranış bozukluğu olan bireylerde genellikle net bir bağımlılık/alerji çizgisi/çizgileri olacaktır.

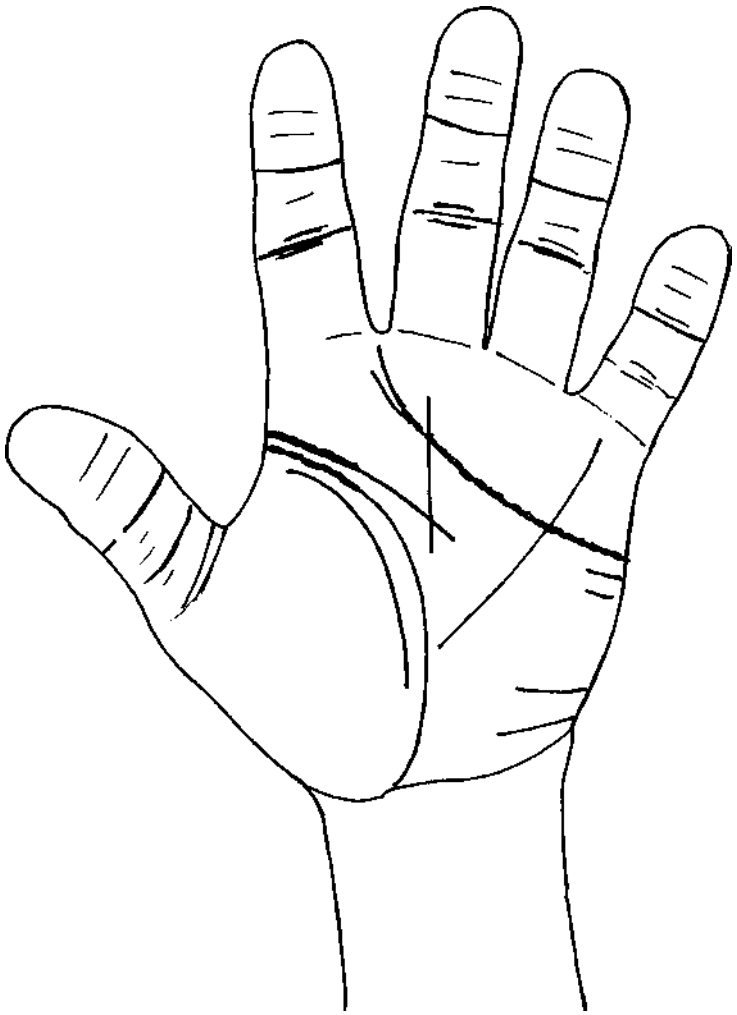
Palm Terapi ile aşağıda anlatıldığı gibi bağımlılık/alerji çizgileri üzerinde çalışıldıktan sonra alerji veya ilaçların bazı semptomlarının etkisi azaltılabilir veya bazı durumlarda tamamen ortadan kaldırılabilir.

Eldeki diğer özellikler de göz ardı edilmemelidir. Yıkıcı davranış ve dikkat eksikliği bozukluğu olan bireylerin avucunun içinde aşağıdaki özelliklerin bir kısmı veya tamamı fark edilecektir.

1. Kalp çizgisinde zincir, kopukluk veya noktalar.

2. Baş çizgisinde zincir, kopukluk veya noktalar.

3. Kalp çizgisi baş çizgisine çok yakın görünür.
4. Avuç içi kırmızımsıdır ve parmakların ilk falanksında daha kırmızımsı bir ton vardır.
5. Genellikle Venüs'ün tepesi kırmızımsı renktedir ancak parmak uçlarından daha açık renklidir.
6. Tırnaklar genellikle kısa ve dardır ve uzunlamasına çizgilerle işaretlenmiş kare bir yapıya sahiptir, bu da gerginliğe işaret eder.
7. Jüpiter'in parmağı (ikinci parmak) genellikle uzundur ve üçüncü falanks (bazal falanks) birinciden daha uzundur.



155*Ellerde görülen Dikkat Eksikliği ve Yıkıcı Davranış Bozuklukları.*

8. Her parmağın üçüncü falanksı (bazal falanks) diğer falankslardan daha uzundur.
9. Enine bir çizgi/çizgiler başparmağın ikinci falanksını geçer.
10. Bağımlılık/alerji çizgileri Plüton ve/veya Ay'ın tepesinde beliriyor.

DİKKAT EKSİKLİĞİ VE YIKICI DAVRANIŞ BOZUKLUKLARI İÇİN ÖNERİLEN PALM TERAPİSİ

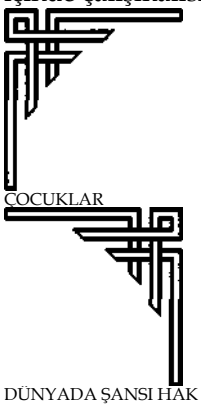
Genellikle bu tür rahatsızlıkları olan kişiler yardım almayı reddederler. (Çok küçükken ergenlik çağına geldiklerinde, ebeveynleri veya velileri onları buna zorlayabilir.) Küçük bir işbirliği beklenebilir, hatta hiç beklenemez.

Hiperaktivite durumunda, sorunun nedeni olarak alerji olasılığına dikkat edilmelidir. Alerji çizgisi üzerinde çalışın, ancak aynı zamanda çoğu parmağın üçüncü falanksının göreli uzunluğu gibi avucun diğer yönlerini de kontrol edin (normalden daha uzunlar mı?). Tırnaklar, dar mı, kısa mı, kare mi? ve kalp çizgisinin baş çizgisine ne kadar yakın olduğu. Bu bozuklukların pek çok belirgin belirtisi elde izleniyorsa, o zaman durum zordur ve ilk seansta anında rahatlama sağlasa da, terapi genellikle ortalama olarak daha uzun sürer. Aşağıdakiler önerilir:

1. Kalp çizgisini temizleyin ve düzeltin.
2. Avuç içine kader çizgisine paralel, baş ve kalp çizgilerini kişinin yaşını temsil eden noktalarda kesen yeni bir uzunlamasına çizgi (yaş çizgisi) çizin.
3. Yaşam çizgisinin başlangıcına (başparmak ile Jüpiter parmağı arasında) uzunlamasına bir çizgi çizin.
4. Ön çizgiyi düzeltin (yalnızca mola, ada veya nokta yerlerinde).
5. Başparmağın ikinci falanksında görünen enine çizgiler üzerindeki uzunlamasına çizgileri işaretleyin.
6. Pluto ve Luna'nın bineklerindeki enine çizgileri geçin.

7. Venüs Dağı'na ve Merkür Dağı'na saat yönünde bir stimülasyon uygulayın.

UNUTMAYIN, tüm ruhsal veya fiziksel rahatsızlıklarda olduğu gibi sağlık profesyonelleri ile işbirliği içinde çalışmalısınız.



GÜVENLİ VE MUTLU BÜYÜMEK, OPTİMUM İNSAN POTANSİYELLERİNE ULAŞMAK VE HERKES İÇİN DAHA İYİ BİR KADER YARATIN.

25
Öğrenme Bozuklukları

Öğrenme bozukluğu olan kişiler, zeka düzeyi, okul eğitimi ve yaşlarıyla ilişkili olarak, bireysel özel testlerle ölçülen normal düzeyin önemli ölçüde altında olan okuma, yazılı anlatım veya matematik başarılarında bozulmaya sahiptir. Bu kişiler, işitme veya görme sorunu gibi duyusal bir eksiklikten muzdaripse, yaşadıkları zorluklar bu durumlarda genellikle beklenenden fazladır.

Öğrenme bozuklukları ile uğraşırken diğer bazı değişkenler veya bozukluklar bir arada bulunabilir ve dikkate alınmalıdır. Bunlar arasında kurşun zehirlenmesi veya diğer genel tıbbi durumlar ve ayrıca ezberleme, görsel olarak algılama ve benzeri zorluklar gibi bilişsel işlemede bir kusur vardır. Öğrenme bozukluğu olan bireyler ayrıca düşük benlik saygısı, cesaret kırıklığı veya sosyal becerilerde zorluklar sergileyebilir.

Diğer sorunlar arasında dikkat eksikliği/hiperaktivite bozukluğu, davranış bozukluğu, majör depresif dönemler ve koordinasyon güçlükleri yer alır.

Öğrenme bozuklukları genellikle erken çocukluk döneminde ortaya çıkar. Öğrenme bozukluğu olan öğrencilerin yaklaşık %40'ının okulu bıraktığı tahmin edilirken, bu bozukluğu olan yetişkinlerin mesleki ve sosyal yaşamlarında belirgin zorluklar yaşayabilecekleri tahmin edilmektedir. Öğrenme bozukluğu belirtileri, öğrenme bozukluğu olarak teşhis edilemeyen çeşitli durumlarda mevcut olabilir. Bunlar arasında, işitme veya görme sorunu gibi duyusal eksiklik veya zeka geriliği nedeniyle testlerde düşük puan başarıları vardır. Bazı durumlarda testlerdeki düşük başarı, hastalık veya kötü yaşam ortamının kaosu nedeniyle okul günlerinin/öğrenim günlerinin eksik olmasından kaynaklanabilir. Yetersiz öğretim veya etnik ve kültürel arka planın mevcut okuldan farklı olduğu durumlar da dikkate alınmalıdır.

OKUMA BOZUKLUĞU

Okuma bozukluğu olan bireyler, kişinin yaşı, eğitimi ve zeka düzeyi için beklenenden önemli ölçüde daha düşük bir okuma becerisine (bireysel testlerle ölçülür) sahiptir.

ABD'de okul çağındaki çocukların yüzde 4'ünün, akademik başarılarını daha da bozan veya okuma becerilerinin kullanılmasını gerektiren günlük yaşam aktivitelerini belirgin şekilde engelleyen bir okuma bozukluğundan muzdarip olduğu tahmin edilmektedir. Bu bozukluk aynı zamanda okuma başarısı ve anlama, kelime tanıma ve ortak harfleri ayırt edememe olarak da kendini gösterir.

YAZILI ANLATIM BOZUKLUĞU

Bu bozukluğa sahip kişiler, kişinin yaşı, eğitimi ve zeka düzeyi için beklenenden önemli ölçüde daha düşük bir yazılı anlatım düzeyine (bireysel testlerle ölçülür) sahiptir.

Rahatsızlıkları akademik başarılarını ve dilbilgisi, imla, düzgün düzenlenmiş cümle ve paragraflar gibi yazılı anlatım becerilerinin kullanılması gereken günlük yaşam aktivitelerini engeller.

MATEMATİK BOZUKLUĞU

Bu bozukluktan mustarip bireyler, kişinin yaşı, eğitimi ve zeka düzeyi için beklenenden önemli ölçüde daha düşük bir matematiksel beceri düzeyine (bireysel testlerle ölçülür) sahiptir. Bu rahatsızlık, sayma, çarpım tablosunu öğrenme, matematik kavramlarını, terim ve işaretleri anlama, sayısal sembolleri okuma ve sayıları doğru kopyalama gibi matematiksel becerilerin gerekli olduğu günlük yaşam aktivitelerini veya akademik başarıları belirgin şekilde engeller.

DİĞER ÖĞRENME BOZUKLUKLARI

Yukarıda belirtilen bozukluklar kategorisine girmeyen öğrenme ile ilgili başka bozukluklar da vardır. Bazı insanlar okuma, matematik ve yazılı anlatım becerilerinde hep birlikte zorluklar yaşayabilir. Bunlar akademik başarılarını etkiler ve bu becerileri gerektiren günlük aktivitelerine müdahale eder. Bireysel testlerdeki başarıların, kendi durumlarında, mutlaka kişinin yaşı, eğitimi ve zeka düzeyi için beklenenin altında olması gerekmez.

ELDE GÖRÜLDÜĞÜ GİBİ ÖĞRENME BOZUKLUKLARI (Şek. 156)

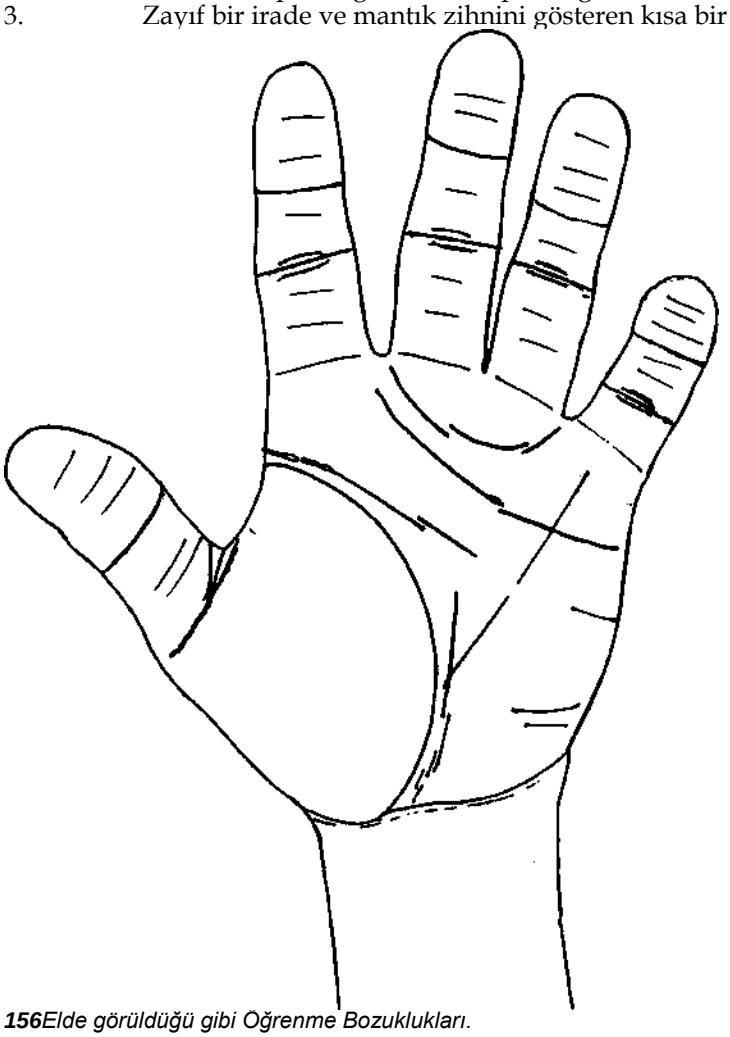
Akademik beceri bozukluklarının kanıtı, herhangi bir yaşta herhangi bir elde ortaya çıkabilir. Bunları iki kategoriye ayırabiliriz:

I. Çocuğun veya yetişkinin tüm çabalarına veya bir öğretmenin yardımına rağmen kendi kendine düzeltemeyeceği her türlü öğrenme bozukluğu.

II. Bireyin çeşitli becerileri yerine getirmeyi reddetmesi veya reddetmesinden kaynaklanan öğrenme bozuklukları.

Herhangi bir kökene sahip bir öğrenme bozukluğu, eldeki aşağıdaki kalıplarla tespit edilebilir:

1. Baş çizgisinde genellikle bu çizginin başında bir nokta, bir ada veya küçük bir kırılma.
2. Merkür'ün parmağında ve başparmağında bazı enine çizgiler.
3. Zayıf bir irade ve mantık zihnini gösteren kısa bir başparmak.



156*Elde görüldüğü gibi Öğrenme Bozuklukları.*

4. Matematiksel bozukluklarda baş çizgisi bileğe doğru belirgin şekilde kavislidir.
5. Okuma bozukluğunda ve yazılı anlatım bozukluğunda başta ve kalp çizgilerinde, ama esas olarak baş çizgisinde noktalar ve adalar belirir.
6. Bazı durumlarda Venüs'ün kuşağı da kırılmış gibi görünür.
7. Öğrenme bozukluğu olan birçok kişide Satürn, Apollon ve Merkür parmaklarının (orta, yüzük ve küçük parmaklar) ilk falanksları (distal falankslar) kısadır.
8. Plüton ve Ay'ın bineklerinde bağımlılık/alerji çizgileri görünebilir.

ÖĞRENME BOZUKLUKLARI İÇİN ÖNERİLEN PALM TERAPİSİ

1. Bu grup bozukluklarda asıl iş öncelikle kader çizgisi boyunca bu çizginin ya da hayali devamının baş ve kalp çizgileriyle kesiştiği noktalara basarak bireyi rahatlatmak ve sakinleştirmektir.
2. Kader çizgisi kısa ise, motivasyonu artırmak ve bireyin geleceğini güvence altına alma ihtiyacını telafi etmek için kader çizgisini artırın.

3. İradeyi ve mantığı artırmak için başparmağınızdaki uzunlamasına çizgileri işaretleyin. Üzerindeki herhangi bir enine çizgiyi geçtiğinizden emin olun.
4. İlk falankstan (parmağın ucu) başlayarak parmağın tabanına kadar Merkür parmağında uzunlamasına çizgiler işaretleyin.
5. Pluto ve Luna'nın bineklerindeki enine çizgileri geçin.
6. Birkaç seanstan sonra, kişi kendine daha fazla güven kazandığında ve daha dengeli hale geldiğinde, noktanın/adanın bulunduğu noktada baş çizgisi üzerinde çalışın. Nokta/ada geçici olarak kaybolana kadar tek bir düz çizgi oluşturmak için tırnağınızla veya bir elektrostimülatörle hafifçe işaretleyin.
7. Venüs'ün tepelerine, orta Men's'e, Merkür'e ve Merkür parmağının birinci ve ikinci falankslarına saat yönünde bir stimülasyon uygulayın.
8. Ay Dağı'na saat yönünün tersine bir stimülasyon uygulayın.

HL
N

KÜÇÜK ÇOCUKLARDA POTANSIYEL SINIRSIZDIR. EN YÜKSEK KAPASITELERINI ORTAYA ÇIKARMA MÜCADELESI

MUTLULUK, ÖZGÜVEN, IQ, ÖZEL YETENEKLER VE DOĞAL MERAKLARININ ŞARTLARI VE ÇALIŞMA SEVGİSİ ÇOK DAHA BÜYÜK.

26
İletişim Bozukluklar

İletişim bozuklukları, gelişimsel bozuklukların bir parçası olarak kabul edilir. İletişim bozukluklarının ilk belirtileri genellikle erken çocukluk döneminde ortaya çıkar. Bu bozuklukları olan çocuklar, dilin alımlanmasında veya ifade edilmesinde rahatsızlıklara sahiptir. Kendilerini sözel olarak veya belirli bir durumda işaret diliyle ifade etmekte belirgin bir güçlük çekerler. Birçoğu genellikle geç ergenlik döneminde iyileşir, ancak bazıları yetişkinlik boyunca bu sorunu yaşamaya devam edebilir. Bu rahatsızlıklar genellikle sözel beceri gerektiren akademik, sosyal ve mesleki aktiviteleri engeller.

İletişim bozukluklarının belirtileri başka durumlarda veya bozukluklarda ortaya çıkabilir. Bunların arasında, işitme sorunu gibi duyusal bir eksiklikten veya dili ve uygun sözlü iletişim için gerekli diğer bölümleri kullanmada bir bozukluğun olduğu konuşma-motor eksikliğinden muzdarip olan bireylerdeki iletişim bozuklukları vardır. Zihinsel engelli bireyler veya çevresel yoksunluktan muzdarip kişiler de iletişim bozukluğu belirtileri gösterebilir. Tüm bu durumlarda, bu kişilerin, yalnızca iletişim sorunlarının bu koşullarda normal olarak beklenenden açıkça daha fazla olduğu durumlarda, iletişim bozuklukları semptomlarından mustarip oldukları kabul edilebilir. Kültürün arka planı ve bireyin dili de dikkate alınmalıdır. Bazı durumlarda, sorundan beyin lezyonu veya EEG anormallikleri ve diğer tıbbi durumlar sorumlu olabilir. Avuç İçi Terapisi temel olarak iletişim bozukluklarıyla ilgilenir.**2**Benilgilitıbbi/nörolojik durumlara.

Şimdi iletişim bozuklukları kategorisine giren bazı bozuklukları gözden geçirelim.

ANLATICI DİL BOZUKLUĞU

İfade edici dil bozukluğu olan çocuklar, hem alıcı dil gelişiminin hem de sözlü olmayan zihinsel kapasitenin altında olan anlamlı derecede zayıf bir ifade edici dil gelişimine sahiptir. (Bireysel testlerle elde edilen sonuçlar.) Bu çocuklar, konuşma miktarında ve kelime dağarcığında bir sınırlamaya sahip olabilir. Yeni kelimeler öğrenmede ve gelişimsel olarak uygun uzunlukta cümleler kurmada zorluk yaşayabilirler. Cümlelerin önemli kısımlarını da atlayabilirler. Rahatsızlıkları, akademik ve sosyal işlevselliği ve daha sonra ifade edici dil becerileri gerektiren mesleki etkinlikleri engeller. Bu bozukluk, nörolojik/tıbbi bir duruma veya bilinen nörolojik ve/veya tıbbi durumlara bağlı olmadığı düşünülen dil becerilerinin yavaş gelişimine bağlı olabilir.

KARIŞIK ALICI/İFADE DİLİ BOZUKLUĞU

Bu bozukluktan mustarip bireyler, sözel olmayan entelektüel kapasitenin altında olan önemli ölçüde zayıf veya bozulmuş bir ifade ve alıcı dile sahiptir. (Bireysel testlerle elde edilen sonuçlar.)

Rahatsızlık sözlü dil ve/veya işaret dilindeki güçlükleri içerebilir. Kelimeleri, cümleleri, çeşitli terimleri ve daha fazlasını anlamakta zorluk çekme şeklini alan alıcı dil gelişiminde bozulma gösterirler. Bu sorunların yanı sıra yukarıda anlatıldığı gibi ifade edici dil bozukluğuna bağlı belirtiler de gösterirler. Bu, çok sınırlı bir kelime dağarcığı, gelişimsel olarak uygun uzunlukta cümleler kurmada zorluklar ve cümlelerin önemli kısımlarını atlama vb. içerebilir.

Rahatsızlıkları, ifade edici dil becerileri gerektiren akademik, sosyal ve mesleki etkinlikleri engeller. Bu bozukluk, ifade edici dil bozukluğuna benzer şekilde, nörolojik/tıbbi bir duruma veya bilinen nörolojik ve/veya tıbbi durumların sonucu olmadığı düşünülen dilin yavaş gelişimine bağlı olabilir.

kekemelik

Kekemelik genellikle erken yaşta ortaya çıkar. Bu bozukluğa sahip kişiler genellikle sözcüklerin seslerini veya hecelerini konuşmalarının akıcılığını bozacak şekilde tekrarlar veya uzatırlar. Bozukluk aynı zamanda kırık sözcükleri ve ünlemleri de içerebilir. Bazı kelimeler belirgin bir fiziksel gerilimle üretilebilir ve sorunlu olanlardan kaçınmak için bazı kelimeler ikame edilebilir. Tik ve göz kırpma

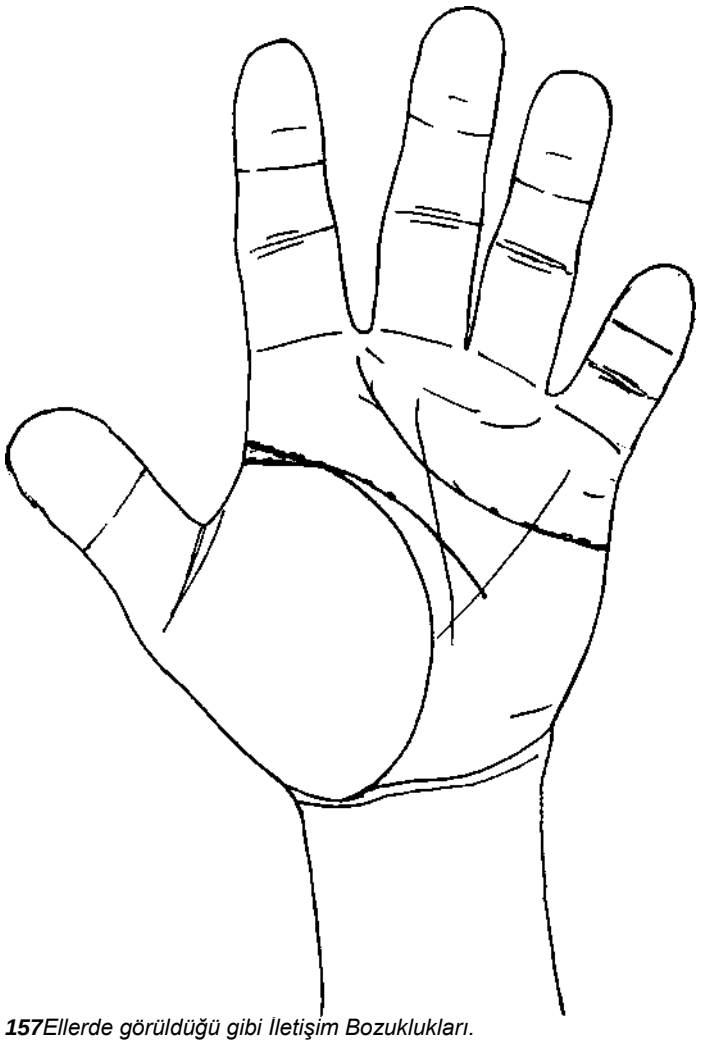
gibi motor hareketler de bu soruna eşlik edebilir. Stresli durumlar kekemelik rahatsızlığını kötüleştirebilir.

Bu kişiler, düşük akademik başarıdan muzdarip olabilir veya bu bozuklukla ilişkili düşük benlik saygısı, hayal kırıklığı ve kaygı nedeniyle sosyal yaşamdan kaçınabilirler.

ELDE GÖRÜLDÜĞÜ GİBİ İLETİŞİM BOZUKLUKLARI

(Şek. 157)

1. Kısa birinci veya ikinci falankslı ve/veya bu parmakta enine çizgiler bulunan kısa bir Merkür parmağı.
2. Kırık, adacıklı veya zincirli kusurlu/bozuk kalp çizgisi.
3. Kafa çizgisinde bir mola/ada. Kafa çizgisi Ay Dağı'na doğru kıvrılabilir.
4. Birçok küçük ince çizgi avuç içi yüzeyini kaplayabilir (histeri çizgileri).
5. Bağımlılık/alerji çizgileri Plüton ve Ay'ın bineklerinde görülebilir.



157*Ellerde görüldüğü gibi İletişim Bozuklukları.*

İLETİŞİM BOZUKLUKLARI İÇİN ÖNERİLEN PALM TERAPİSİ

1. Kalp çizgisini düzeltin. Herhangi bir adaya/kırılmaya dikkat edin.
2. Merkür'ün parmağındaki uzunlamasına çizgileri işaretleyin. Parmağın ucundan tabanına başlayın.
3. Baş çizgisi Ay bineğine doğru kıvrılıyorsa, baş çizgisine o bineğe doğru yalnızca hafifçe kıvrılan bir devam işareti koyarak baş çizgisinin gidişini düzeltin.
4. Plüton ve/veya Ay'ın bineklerindeki herhangi bir bağımlılık/alerji çizgisinde uzunlamasına çizgiler işaretleyin.
5. Venüs, Jüpiter ve Merkür'ün tepelerine ve Merkür parmağının üç falanksına saat yönünde bir stimülasyon uygulayın.
6. Orta ve üst Mars'ın tepelerinde saat yönünün tersine bir stimülasyon uygulayın.

27
Seçici dilsizlik

Seçici mutizm (daha önce seçmeli mutizm olarak biliniyordu), konuşabilen ve birçok durumda konuşan küçük çocukların okulda veya diğer özel durumlarda konuşmayı reddettiği bir bozukluktur. Bu bozukluğu olan çocuklar, başkalarıyla iletişim kurmak için vücut hareketlerini kullanabilir. Dileklerini ifade etmek için başlarını sallayabilir veya sallayabilirler vb. Bozukluk bir ay veya daha fazla sürebilir. Genellikle akademik ve sosyal başarıları etkiler ve daha uzun sürerse mesleki başarıları da etkileyebilir.

Spesifik durumlarda konuşmayı reddetme, genellikle diğer zihinsel bozukluklarda veya durumlarda görülür, ancak bu durumlarda reddetme, seçici konuşmazlık olarak teşhis edilmez. Bunlar arasında, okulun ilk ayında ortaya çıkabilecek utanç, konuşulan resmi dili bilmeme, sosyal fobi ve kekemelik vb. diğer iletişim bozukluklarından dolayı konuşma isteksizliği sayılabilir. • Konuşmayı reddetmenin ortaya çıkabileceği diğer bozukluklar şizofreni ve çeşitli psikotik bozukluklar, otizm ve zeka geriliğidir.

Şiddetli psikolojik stresörler, travma veya çocuğun hastaneye kaldırılması bu bozuklukla ilişkilidir. Rahatsızlıkla ilgili olabilecek diğer koşullar arasında çocuğun sosyal içine kapanması, sosyal izolasyonu ve aşırı utangaçlığı sayılabilir. Öfke nöbetleri, yapışma davranışı, olumsuzluk ifade etme ve karşı gelme veya kontrol etme davranışı da görülebilir, ancak esas olarak ev durumlarında.

ELDE GÖRÜLDÜĞÜ GİBİ SEÇİCİ MUTİZM

Seçici konuşmazlık vakalarında görülen birçok belirti, kaygı bozukluğu olan kişilerin ellerinde bulunanlara benzer.

1. Lütfen "Elde Görülen Anksiyete Bozuklukları" Şekil 153'e bakınız.
2. Bu parmağın falanksını geçen enine çizgiler olan veya olmayan kısa bir Merkür parmağı.

SEÇİCİ MUTİZM İÇİN ÖNERİLEN PALM TERAPİSİ

1. Anksiyete bozuklukları için Palm Terapi tekniğine bakınız.

2. Parmağın ucundan aşağı doğru Merkür parmağındaki uzunlamasına çizgileri işaretleyin.
3. Venüs ve Jüpiter'in tepelerine ve Jüpiter parmağının orta falanksına saat yönünde bir stimülasyon uygulayın.

28
Şizofreni

Şizofreninin her yıl her 10.000 kişiden birini etkilediği tahmin edilmektedir. Çoğu, bozukluğun ilk başlangıcını 20'li yaşlarında yaşıyor.

Rahatsızlığın aktif aşamasından önceki dönemde, bu kişiler en sevdikleri etkinliklere olan ilgilerini yitirmiş görünüyorlar. Okul çalışmalarına veya arkadaşlarına daha az dahil olurlar ve yatakta daha fazla zaman geçirebilirler. Bazı dağınık davranışlar gösterirler ve konuşmaları belirsiz, rahatsız edici veya soyut hale gelir.

Ardından karakteristik semptomları olan aktif aşama gelir. Şizofreninin aktif fazının semptomları, başarılı bir şekilde tedavi edilirse çoğu zaman bir aylık veya daha kısa bir süre boyunca mevcuttur, ancak bozukluğun süresi altı ay veya daha uzun bir süredir. Bu, prodormal veya rezidüel semptomların dönemlerini içerebilir.

Bozukluğun aktif döneminde bulunabilecek karakteristik belirtiler arasında, nesnesiz bir algı olarak kabul edilen halüsinasyonlar veya herhangi bir duyuyu içerebilecek algıların abartılması; görsel, işitsel, koku alma, dokunma, tat alma. Bunlar tamamen uyanıkken herhangi bir zamanda meydana gelebilir. (Ruhsal Bozukluğun Teşhis ve İstatistik El Kitabı'nın yeni versiyonu, DSM IV, halüsinasyonun da belirli kültürlerde dini bir deneyimin normal bir parçası olabileceğini ekledi.)

Tuhaf olarak nitelendirilen sanrıların yaşanması şizofrenide de yaygındır. Bazı insanlar, kendi düşüncelerinin kendi kafalarından çevrelerine yayınlandığı, başkalarının onları duyabildiği veya düşüncelerinin veya eylemlerinin aslında bir dış güç tarafından sokulduğu yanılsamasına sahip olabilir.

Psikomotor davranışta bozukluk da mevcut olabilir. Bu, bir dış faktör tarafından uyarılmış gibi görünmeyen uyarılmış motor hareketleri içerir. Garip duruş ve hareket etmeyi reddeden katı duruş da gözlemlenebilir.

Şiddetli ve herhangi bir konuşmayı bozabilecek düzensiz konuşma da mevcut olabilir. Farkında olmadan fikirleri bir konudan ilgisiz başka bir konuya kaydırırlar.

Bu hastalar duygulanımda düzleşme yaşayabilirler; genellikle kişinin gülümsemesini veya üzüntü ya da ıstırabını ifade etmesini beklediğimiz durumlarda ortak yüz ifadeleri veya tepkileri yoktur. Uygunsuz bir duygulanım sergileyebilirler, örneğin üzücü bir hikaye duyduklarında gülümseyebilirler veya mutlu durumlarda üzüntülerini ifade edebilirler. Şiddetli vakalarda, hiç duyguları olmadığı izlenimi vardır.

Şizofreni vakalarının çoğunda sosyal geri çekilme dahil kişilerarası ilişkilerde zorluklar görülür. Şizofreni hastaları genellikle akademik, sosyal ilişkiler, iş, kişisel bakım vb. alanlarda daha önce elde ettikleri en iyi düzeyde işlev göremezler. Başlangıç çocukluk veya ergenlik döneminde olduğunda, uygun bir beklenen düzeye ulaşmada bir sorun vardır. sosyal, akademik, kişisel bakım veya yaşa uygun diğer görevler.

Şizofreni semptomları genellikle yukarıda açıklandığı gibi en az bir aylık bir aktif faz ile altı aylık veya daha uzun bir süre boyunca mevcuttur. Bu dönem boyunca, bozukluğun aktif aşamasından bazı belirtiler olsun ya da olmasın bazı prodormal ya da rezidüel dönemler de yaşayabilirler.

Eğer şizofreninin teşhis edilen aktif fazı sırasında kişi aynı zamanda majör depresif veya manik epizodlar gibi duygudurum bozuklukları semptomlarından muzdaripse, bu semptomların süresi genellikle kısadır ve majör değildir.

Sanrılar veya halüsinasyonlar gibi şizofreni semptomlarından bazıları, genel bir tıbbi durumun veya bir maddenin (örneğin ilaçlar, ilaçlar, toksinler) kullanımının doğrudan etkisi altındaki kişilerde ortaya çıkabilir. Bu durumlarda, bireylere şizofreni hastası teşhisi konmaz.

Çeşitli şizofreni türleri vardır. Bazılarını gözden geçirelim.

DÜZENLİ TİP

Bu bireylerin sahip olduğu semptomlar arasında düzensiz konuşma, düzensiz davranış ve düz veya uygunsuz duygulanımlar yer alır. Bu tip katatonik davranış göstermez.

PARANOİD TİP

Bu tür şizofrenisi olan kişiler genellikle en az bir çeşit sanrı veya birkaç işitsel halüsinasyon yaşarlar. Herhangi bir önemli duygulanım bozukluğu, düzensiz konuşma veya katatonik davranış yaşamazlar.

KATATONİK TİP

Bu tipin semptomları, katatonik katılığı veya hastanın katı bir duruşu sürdürmekte ısrar ettiği aşırı bir negativizmi veya istemli, alışılmadık duruşu içeren katatonik duruşu içerebilir. Kendiliğinden hareketlerde ve çevreye tepkide azalma ile karakterize olan katatonik mutizm veya stupor varlığı da mevcut olabilir. Bu kişiler, amaçsız görünen veya bir dış faktörden etkilenmeyen heyecanlı hareketleri içeren katatonik heyecan gösterebilirler.

FARKLI OLMAYAN TİP

Bu tür şizofrenide kişi, rahatsızlığın aktif fazının semptomlarını ve koşullarını yaşar. Semptomlar dezorganize, paranoid veya katatonik tip kriterlerini karşılamamaktadır.

KALINTI TİPİ

Bu tür şizofreni hastaları, rahatsızlığın aktif aşamasını karakterize eden tüm koşulları yaşamazlar. Sanrılar ve duyguların düzleşmesi gibi bazı semptomlar yaşayabilirler. Bu tipe sahip kişiler belirgin sanrılar, halüsinasyonlar, dezorganize veya katatonik davranışlar yaşamazlar ve yukarıda belirtilen diğer şizofreni türlerinin kategorisine girmezler.

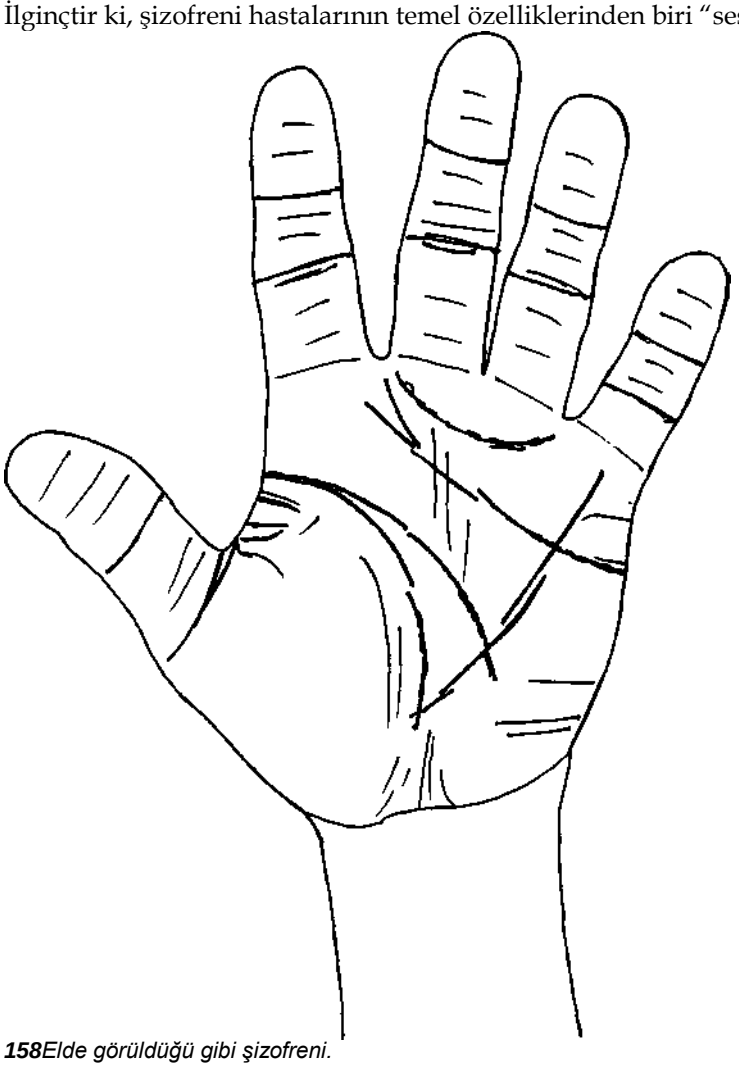
ELDE GÖRÜLDÜĞÜ GİBİ ŞİZOFRENİ (Şek. 158):

Çeşitli ruhsal bozukluklarda kusurlu bir kafa çizgisi görülebilse de, şizofrenide sadece bileğe doğru keskin bir şekilde kıvrılması veya bu çizginin şiddetli bir şekilde kırılması dikkat edilmesi gereken tek şey olabilir.

Aşağıdakiler, elde görünebilecekleri ana özelliklerdir:

1. Çizgide kırılmalar olan kusurlu bir baş çizgisi veya Ay Dağı'na doğru güçlü bir eğri.
2. Hastalığın duygusal yönlerini temsil eden kırık veya zincirlenmiş bir kalp çizgisi.
3. Başlangıç dönemlerinde genellikle kısa veya kopuk bir yaşam çizgisi mevcuttur.
4. Kalp ve kafa çizgileri arasında güçlü bir mistik haç işareti belirgindir.

İlginçtir ki, şizofreni hastalarının temel özelliklerinden biri "sesleri işitmek"tir.



158*Elde görüldüğü gibi şizofreni.*

es" veya bazı varlıkların onlarla konuştuğunu "görme". Bu nedenle hafif şizofrenik bir durumdayken sesler duyduğunu kabul etmek hasta için tehdit edici olabilir. Birçoğu, deli olarak görülme korkusu nedeniyle bu olayları kabul etmekten korkuyor.

Bu şizofreni hastalarının çoğunun telepatik etkilere ve mistik deneyimlere ortalama bir insandan daha fazla eğilimli olduğunu fark ettim.

Bu deneyimler gerçek mi yoksa çarpık bir zihnin hayali mi? Yıllar boyunca, her iki tipin de mümkün olduğuna ikna oldum. Hiç şüphe yok ki, beyin anormallikleri veya beyin ve zihin arızası

olan bazı durumlarda, işitsel, görsel veya diğer halüsinasyonlar meydana gelebilir. Sağlık profesyonelleri tarafından genellikle göz ardı edilen başka bir olasılık daha vardır ve o da telepatidir. Örneğin, ESP'lerini geliştirmeyi öğrenen öğrenciler, genellikle meditasyon yardımıyla onu sakinleştirerek mantıksal zihne hükmetmenin yollarını öğrenirler. Bu durumda telepati, gözleri açıkken sesleri duymak ve ruhları görmek, ileri ESP öğrencileri arasında yaygın bir olgudur. Şizofreni hastaları doğal olarak mantıksal akıllarını bloke ediyorlar. Öyleyse, manevi dünyaya açılan kanallar açıktır ve gerçek gibi görünen özel bir iletişimi duyabilirler. Genellikle baskın olan çarpık ve olumsuz iletişimleri nedeniyle genellikle yıkıcıdır. Çoğu zaman bu hastalardan gerçeğe dönüşen bazı fütüristik tahminler duyulabilir, bu da iletişimin manevi yönünü kanıtlar.

5. Satürn parmağının ikinci falanksı genellikle küçüktür veya enine çizgilerle kesilmiştir, bu nedenle "kendine" bakmanın pratik yönlerini azaltır.
6. Kader çizgisi genellikle küçük bölümlere ayrılır veya hiç yoktur. Bunun yerine, genellikle kader çizgisinin göründüğü aynı yerde uzunlamasına ince çizgiler bulabiliriz.
7. Merkür çizgisi genellikle açıkça işaretlenmiştir.
8. Pek çok ruhsal bozuklukta olduğu gibi, tırnaklar tüm tırnaklarda sert ve uzunlamasına çizgiler şeklinde “sinir özelliği” gösterecektir.
9. Agresif şizofreni türlerinin çoğunda, Mars'ın yüksek veya berrak, kırmızımsı dağlarını gözlemleyebiliriz (Mars'ın aşağısının ve genellikle orta Mars'ınki de kırmızımsıdır), bu da sıcak/saldırgan öfkeyi gösterir.
10. Avucun soluk rengi daha içe dönük/pasif bir karaktere işaret edebilir.
11. Bazı durumlarda, eldeki çizgiler bir maddeye karşı ciddi alerji veya kimyasal hassasiyet gösterir. Bağımlılık/alerji çizgilerini arayın. Ayrıca yaşam çizgisindeki ve aşağı Mars Dağı'ndaki bazı ince çizgiler için.

ŞİZOFRENİ İÇİN ÖNERİLEN PALM TERAPİSİ

UNUTMAYIN, profesyonel bir sağlık hizmeti sağlayıcısı olsanız bile, ASLA bu tedaviyi özel olarak vermeyin. Diğer tedavilerle kombine edilmelidir. Bazı durumlarda, özellikle bu hastalığın kontrolsüz aşamalarında, kendine veya başkalarına olası bir olumsuz tepki vermemek için hastaneye yatış zorunludur. Bazı durumlarda, şizofrenininkine benzer semptomlar, bir maddeye, ilaçlara, alkole veya şeker, buğday unu, alkol, bira, kahve veya gıda katkı maddeleri gibi bazı gıdalara alerji/hassasiyet tepkisi olabilir. (Bkz. Bölüm 30: “Maddeye İlişkin Bozukluklar”) Bu nedenle, herhangi bir kimyasal/ilaç tedavisine başlamadan önce her zaman alerji kontrolü yapılması önerilir. Alerji testi ve tedavisi, beslenme konusunda bilgili, lisanslı bir sağlık kuruluşu gözetiminde yapılmalıdır, alerji/kimyasal duyarlılık ve bunların zihin üzerindeki etkileri. Ardından Palm Therapy'yi şu şekilde uygulayın:

1. İlk olarak, bireyi sakinleştirmek için kader çizgisini iki eline de yazdırın. Bazen 35 yaşından 55 yaşına kadar Apollon çizgisini, ardından kader çizgisini ve Merkür çizgisini yazdırmak daha etkili olacaktır.
2. Alerji olup olmadığını kontrol edin. Plüton ve/veya Ay'ın bineklerindeki bağımlılık/alerji çizgilerini birkaç uzunlamasına çizgiyle geçin.
3. Gelişmiş bir kalp çizgisini düzeltin/basın.
4. Merkür çizgisini Venüs'ün tepesinden Merkür parmağının tabanına kadar çizin.
5. Uzunlamasına çizgiler oluşturarak Satürn'ün ikinci falanksını iyileştirin.
6. Kırıklar ne kadar şiddetli olursa olsun, baş çizgisi ile BAŞLAMAYIN, çünkü bu hastadan olumsuz bir reaksiyona neden olacaktır. Sorunun büyük bir kısmı bu çizgide temsil edilse de, SADECE Dengeleme Aşamasından sonra ana çizgi üzerinde çalışmaya başlayabilirsiniz. Ardından, Avuç İçi Terapisinin ikinci aşamasında, baş çizgisini düzeltebilir, kırıkları bağlayabilir, herhangi bir adacığı düzeltebilir ve baş çizgisi bileğe doğru kuvvetli bir şekilde kıvrılmışsa, Ay Dağı'na doğru sadece hafif bir kavisle rotasını değiştirebilirsiniz.
7. Ay ve Venüs'ün tepelerine ve başparmağın ikinci falanksına saat yönünde bir stimülasyon

uygulayın.

8. Neptün dağına saat yönünün tersine bir stimülasyon uygulayın.

Kişi herhangi bir ilaç alıyorsa, çizgileri bir elektro-stimülatör ile basmak daha etkili olacaktır. UNUTMAYIN, vitaminler, mineraller ve C vitamini, B-kompleks, lesitin ve diğerleri de dahil olmak üzere gerekli besin maddelerini optimum miktarlarda içeren doğru bir beslenme, çoğu ruhsal bozuklukta olduğu gibi son derece önemlidir. (Abram Hoffer MD ve Morton Walker DPM'nin çalışmasına bakın,*Orto-Moleküler Beslenme*Keats yayın. 1978 yanı sıra*Doğal Terapi El Kitabı*,Dosyalarla ilgili gerçekler yayın. 1989, altında psikiyatrik bozukluklar, yazan Moshe Olshevsky, Shlomo Noy ve Moshe Zwang, 1989 ve beslenme ve sağlık konularındaki diğer kitaplar, bkz. Kaynakça.)

29
Sanrısal Bozukluklar

Sanrılı bir bozukluk psikotik bir bozukluktur. Sanrısal bozukluğu olan kişiler, günlük yaşam durumlarını içeren tuhaf olmayan sanrılar yaşarlar (örneğin, başkalarının kendilerine zarar vermeyi planladıklarına, ayrıca eşleri veya sevgilileri tarafından takip edildikleri, gözetlendikleri veya aldatıldıkları inancı).

Bu sanrılar bir ay veya daha uzun süre devam eder. Hastaların genel davranışları şizofrenide olduğu kadar tuhaf görünmüyor. Sanrı dönemi ve etkisi dışında normale yakın bir işleyiş vardır.

Bu rahatsızlık, tıbbi bir durumun veya bir madde kullanımının herhangi bir doğrudan etkisine dair hiçbir kanıt olmadığında teşhis edilir. Majör depresif epizot gibi ruh hali epizotları sanrıların olduğu dönemde ortaya çıkarsa, bunlar genellikle kısa ve kısa sürelidir.

Aşağıdakiler çeşitli sanrı türleridir:

ZULÜM TÜRÜ

Sanrılı bozuklukların en sık görülen tipi perseküsyonel tiptir. Bu hastalar başkalarının kendilerine zarar verdiğine inanırlar. Kendilerini incittiklerine inandıkları kişilere karşı kızgın, küskün ve şiddetli olabilirler. Ayrıca gözetlenme veya zehirlenme sanrıları da olabilir. Şikayetleriyle ilgili olarak sürekli olarak mahkemelere ve diğer devlet kurumlarına başvurmaktan memnuniyet duyabilirler (buna "sorunlu paranoya" da denir).

EROTOMANİK TİP

Bu tür rahatsızlığı olan hastalar, daha yüksek statüde başka bir kişi tarafından sevilme sanrıları yaşarlar (onu kişisel olarak tanımasalar bile). Bu sanrılar, cinsel çekicilikten çok, romantik aşkın ruhsal birliği biçimini alabilir.

KISKANÇ TİP

Eşin veya cinsel partnerin sadakatsiz olduğu sanrılarını içerir. Bu tipteki hastalar genellikle harekete geçer; eşi gizlice takip etmek veya ona saldırmak, hatta hayali sevgiliyi araştırmak.

GÖRKEMLİ TİP

Bu tür bozukluğu olan kişiler, gerçekte o kişiyi neredeyse hiç tanımadıkları veya sahip olduklarını iddia ettikleri niteliklere sahip olmadıkları halde, güçlü, özel ve bilgili olma veya ünlü bir kişiyle özel bir ilişkiye sahip olma sanrıları yaşarlar.

SOMATİK TİP

Bu tür rahatsızlığa sahip kişiler, bir hastalığa, fiziksel bir kusura veya bozukluğa sahip olduklarına dair sanrılar yaşarlar.

KARIŞIK TİP

Karma tipe sahip bir birey, önceki tiplerden birden fazlasının özelliklerini taşıyan sanrılara sahiptir.

BELİRTİLMEYEN TÜR

Bu tanım, yukarıdaki kategorilerin hiçbirine uymayan sanrı türleri ile ilgilidir.

ELDE GÖRÜLDÜĞÜ GİBİ SANRI BOZUKLUKLAR

(Şek. 159):

Genel olarak sanrılı bozuklukları değerlendirmek çok zordur çünkü bunlardan muzdarip insanlar normal görünür ve hikayeleri kulağa gerçekçi gelir. Tüm ruhsal bozukluklarda olduğu gibi psikiyatrik gözetim ve tedavi zorunludur.

Sanrısal bozukluklar farklı el tiplerinde görülür, ancak eldeki bozuklukların doğasını temsil eden bazı özellikler benzerdir.

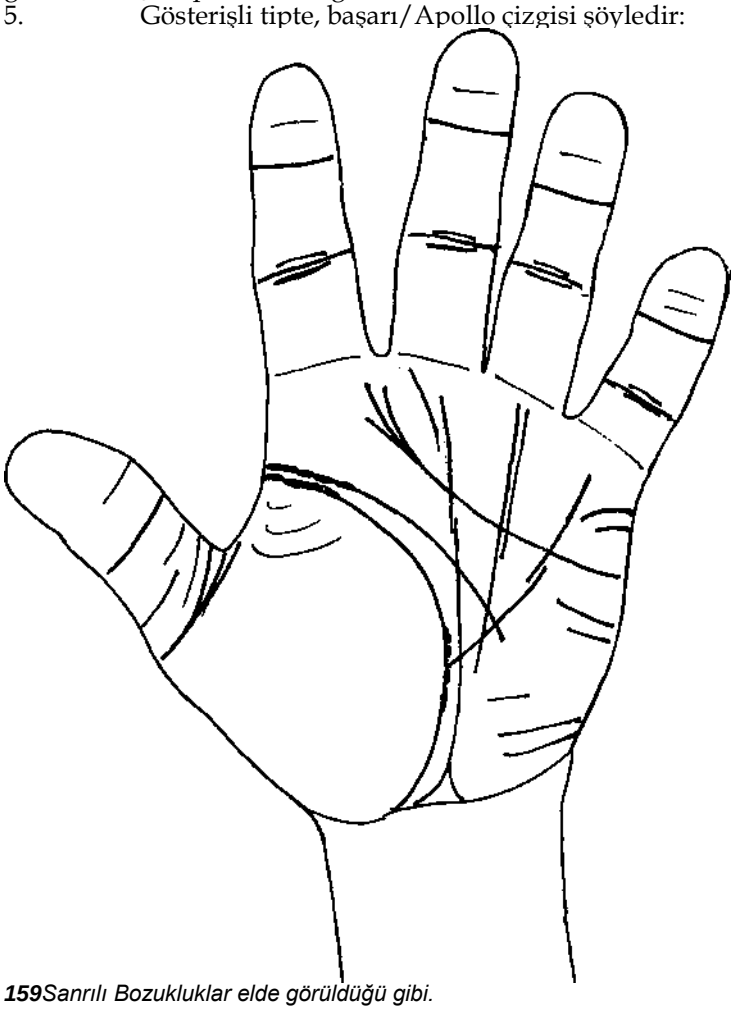
Elinizde aşağıdaki işaretleri arayın:

1. Baş parmakta, ikinci falanksta, hayata mantıksal yaklaşımda bir sorunu gösteren enine çizgiler görebilirsiniz.
2. Jüpiter ve Satürn'ün bazal falanksları genellikle birinci ve ikinci falankslardan daha uzundur.
3. Kafa çizgisi normal görünüyor. Ya tamamen düzdür, avuç içini radyalden ulnar tarafa

çaprazlar, minimal bir eğriyle (esas olarak kıskanç ve zulmedici tiplerde görülür) ya da bileğe doğru Ay Dağı'nın tabanına doğru belirgin bir eğri (görüldüğü gibi) erotomanik, gösterişli ve somatik tiplerde).

4. Erotomanik tipte, derin bir evlilik/duygusal bağlanma çizgisi başlangıç yaşına karşılık gelir. İçinde*yin*tip eller, elin geri kalanından daha kırmızımsı bir renkle işaretlenmiştir.

5. Gösterişli tipte, başarı/Apollo çizgisi şöyledir:



159*Sanrılı Bozukluklar elde görüldüğü gibi.*

ellerin diğer kısımlarında takviye işaretleri olmaksızın her iki elde daha canlı ve net bir şekilde işaretlenmiştir.

6. Kıskanç tipte, Merkür parmağının altındaki evlilik/duygusal bağlanma çizgileri/çizgileri aşağı doğru eğimli olabilir, ancak işaretin kendisi genellikle bir yandan açıkça mevcut olacaktır.
7. Zulümcü tipte kader çizgisi, başlangıca eşdeğer zamanda kırmızımsı bir görünümle daha güçlü bir şekilde işaretlenir.

Çoğu durumda, sanrılı bozuklukların belirtileri orta veya geç yetişkinlik döneminde (nadiren genç bireylerde) ortaya çıktığı için, kader çizgisinin parmak dibine doğru devamında kalp çizgisinin üzerindeki o işaretlere bakmanız gerekir.

8. Somatik tipte yaşam çizgisi normal görünür, ancak başlangıç tarihi çizgi üzerinde bozukluğu gösteren bir nokta veya ada olarak işaretlenir. Kalp çizgisi genellikle zincirlenir veya kırılır. Baş çizgisi genellikle bileğe doğru kavislidir. Jüpiter, Satürn ve Merkür parmaklarının bazal falanksları diğerlerinden daha uzundur. Parmakların çoğunda enine çizgiler vardır.
9. Sanrılı bozukluktan muzdarip bazı kişilerde başparmak kısa olabilir. Bu, esas olarak somatik tipte ve zulmedici tipte görülür. Erotomanik, kibirli ve kıskanç tiplerde başparmak uzun ve iyi yapılandırılmış olabilir. Görkemli tipte, başparmak net, keskin bir parmak ucu ile ortalama uzunluğun oldukça üzerinde olabilir.
10. Bağımlılık/alerji çizgileri Plüton ve/veya Ay'ın bineklerinde görünebilir.

Sanrısal Bozukluklar İçin Önerilen Avuç İçi Terapisi

Sanrısal bozukluğu olan kişiler nadiren yardım isterler. Rahatsızlıklarının inkarı genellikle çok güçlüdür ve terapiyi reddetmelerine neden olabilir. Rahatsızlığı olan kişiler genellikle normal olduklarına ve sanrılarının gerçeği gösterdiğine ikna olduklarından, bir aile üyesinin şikayet etmeye gelmesi daha olasıdır. Bu özel bozuklukların yanı sıra, bu insanlar normal ve zeki görünüyorlar.

Bunamanın erken evresi, beyin tümörü veya sanrılara yol açabilecek ilaçların, ilaçların veya toksinlerin fizyolojik etkisi gibi bozukluğun diğer olası nedenlerini dışlamayı UNUTMAYIN.

Bu bozukluklarda asıl iş zihni şu şekilde dengelemektir:

1. Erotomanik ve kıskanç tiplerde evlilik/duygusal bağlanma söz konusudur (bu çalışmada belirtilmeyecek).
2. Görkemli tipte, esas olarak kader çizgisini çizmek için çalışın. Ayrıca her iki ele iki veya üç enine çizgi basarak güçlü Apollo çizgisini azaltın.
3. Zulümcü ve somatik tiplerde benlik saygısı, güven ve esenlik işaretlerle damgalanmalıdır. Apollon'un ve kaderin çizgilerini çiziyor. Ayrıca, özellikle bir noktanın veya bir adanın bulunduğu yerlerde yaşam çizgisini güçlendirin.
4. Yukarıda belirtilenlerden herhangi birinin özelliklerine sahip olabilecek karışık veya tanımlanmamış tipte, terapi yukarıdaki ile aynı bireysel vakaya uygun olmalıdır.
5. Tüm sanrılı bozukluklarda, her iki elin başparmağının ikinci falanksına uzunlamasına çizgiler çizerek mantıksal düşünmeyi geliştirir.
6. Pluto ve/veya Luna'nın bineklerindeki bağımlılık/alerji çizgilerini uzunlamasına olanlarla çaprazlayın.
7. Ay'ın dağlarında, orta ve üst Mars'ta saat yönünde bir stimülasyon uygulayın.
8. Aşağı Mars'ın tepesine saat yönünün tersine bir stimülasyon uygulayın.

30
Maddeyle İlgili Bozukluklar

Çeşitli maddeler çeşitli ruhsal bozukluklara yol açabilir. Bu bölümde bu bozukluklar hakkında bazı bilgiler bulacaksınız. Bu rahatsızlıklara karışan maddeler amfetaminler, kafein, nikotin, kokain, opioidler ve alkol gibi ilaçlar olabilir. Bu tür bozukluklarla ilişkili olabilecek diğer maddeler, anestezikler, antikonvülsanlar, antihistaminikler veya antidepresan ilaçlar gibi çeşitli ilaçlardır. Çeşitli çevresel toksinlere maruz kalmanın da bazı zihinsel bozukluklarla ilişkili olduğu bilinmektedir. Bunlar arasında boya veya yakıt gibi uçucu maddeler ve kurşun, alüminyum ve cıva gibi ağır metaller bulunur. Karbon dioksit, karbon monoksit veya antifriz çeşitleri gibi çeşitli gazlar da söz konusu olabilir.

Bu bozuklukların seyri sırasında yaşanan belirtiler kullanılan maddeye ve diğer faktörlere göre değişiklik göstermektedir. Bu semptomların bazıları, bir maddenin kullanımı durdurulduktan bir ay sonrasına kadar ortaya çıkabilir. Bu, kullanılan bazı maddelerin geri çekilme süresinin uzamasından kaynaklanabilir.

İlk olarak, bir maddenin kullanımı veya maddeye maruz kalma ile ilgili bazı yaygın durumları gözden geçirelim: madde bağımlılığı, suistimali, sarhoşluk ve yoksunluk. Ardından, maddenin yol açtığı duygudurum bozukluğu gibi çeşitli zihinsel bozukluklar ve bir maddenin fizyolojik etkisiyle doğrudan ilişkili olan diğerleri hakkında bilgi edineceksiniz.

Hatırlamakbir maddenin alınması veya maddeye maruz kalınması ile ilgili çeşitli rahatsızlıklarda acil tıbbi müdahalenin gerekli olduğu.

Bu nedenle Palm Terapisi uygulanabilecek ikincil bir yardım olarak düşünülmelidir.*önce sonra*vakaya göre tıbbi yardım almak.

MADDE BAĞIMLILIĞI

Bu rahatsızlık, merkezi sinir sistemini etkileyen ve böylece yaşamın çeşitli yönlerinde bozulmaya yol açan maddelerin uyumsuz kullanımı ile karakterize edilir. Madde bağımlılığı geliştiren kişiler, üzerinde neredeyse hiçbir kontrol olmaksızın zorluklar yaşarlar ve maddeyi elde etmek veya almak için günde birkaç saat harcayabilirler.

Bu kişiler evde, işte ve sosyal yaşamda sorunlarla olumsuz sonuçlara yol açacağını bilmelerine veya neden olduğu veya ağırlaştırdığı kalıcı fiziksel sorunlara (örn. akciğer kanseri).

Maddeyi bir süre kullandıktan sonra, kullanıcılar maddeye karşı belirgin bir tolerans geliştirir. Bekledikleri etkiyi yaratmak için daha büyük miktarlar alınır. Farklı maddelere tolerans derecesi değişir.

Maddeyi bir süre tükettikten sonra (ki bu genellikle başlangıçta planladıklarından daha uzun sürer), bu kişiler genellikle madde alımını azaltmaya veya kesmeye çalıştıklarında yoksunluk belirtileri geliştirirler. Ne yazık ki, madde daha sonra yoksunluk semptomlarını hafifletmek veya önlemek için alınır.

MADDE BAĞIMLILIĞI

Bu rahatsızlığa sahip kişiler, belirgin bozulma veya sıkıntı dahil olmak üzere çeşitli semptomları içeren uyumsuz bir madde kullanımına sahiptir.

Maddenin kullanımı genellikle, okuldaki, işteki, evdeki ve diğer önemli işlev rollerindeki yükümlülüklerine müdahale eden olumsuz koşullarla sonuçlanır. Sürekli evlilik sorunu, sosyal ya da tıbbi bir sorun gibi maddenin ağırlaştırdığı sorunları olmasına rağmen maddeyi kullanmaya devam ederler.

Her şeyden önce, trafik kazalarında başlıca ölüm nedenlerinden biri olduğu bilinen alkolün etkisi

altında araç kullanmak gibi fiziksel tehlikelere yol açabilecek durumlarda maddeyi kullanabilirler.

MADDE ZEHİRLENMESİ

Zehirlenme, merkezi sinir sistemini etkileyen bir maddenin kullanımı veya maruz kalması nedeniyle çeşitli semptomların gelişimini içerir. Bu, bozulmuş düşünme, muhakeme veya algı, saldırganlık, bazı ruh hali değişiklikleri ve normal olarak sosyal ve mesleki olarak işlev görme yeteneğinde bozulma olarak yansıyan psikolojik değişikliklere ve uyumsuz davranışlara yol açar. Bu durum, maddenin kullanımından kısa bir süre sonra gelişir ve genellikle birkaç saatten birkaç güne kadar sürer.

MADDE ÇEKİMİ

Bu rahatsızlık, kişinin uzun bir süre yoğun olarak kullandığı bir maddenin alımını azaltma veya durdurma girişiminde bulunduğunda ortaya çıkan semptomların gelişimini içerir. Bu, çeşitli şekillerde yansıyan ve kullanılan maddeye göre değişen psikolojik ve fizyolojik değişiklikleri ve uyumsuz davranışları içerir.

Madde yoksunluğu, sosyal ve mesleki olanlar da dahil olmak üzere önemli işlevsellik alanlarında belirgin bir sıkıntıya veya bozulmaya neden olabilir.

MADDEDEN KAYNAKLANAN KAYGI BOZUKLUĞU

İlaçlar, ilaçlar ve toksinler gibi çeşitli maddelerin kullanımı veya bunlara maruz kalma, teşhis edilmiş bir birincil kaygı bozukluğuna benzer kaygı belirtilerine yol açabilir. Bu semptomlar panik atakları, obsesyonları, kompulsiyonları, fobileri ve genel aşırı endişeleri içerebilir. Bu rahatsızlıktaki semptomlar, sarhoşluk veya yoksunluk sırasında ortaya çıkanlarla ilişkilidir, ancak bunlardan fazladır. Önemli işlevsellik alanlarında bozulmaya yol açarlar ve genellikle belirgin bir sıkıntıya neden olurlar.

MADDEYE BAĞLI DUYGU DÜZENİ BOZUKLUĞU

İlaçlar, ilaçlar, toksinler vb. gibi çeşitli maddelerin kullanımı veya bunlara maruz kalma, birincil duygudurum bozukluklarına benzer semptomlarla birlikte ciddi ruh hali değişikliklerine yol açabilir. Bu semptomlar, depresif ruh hali, manik benzeri duygudurum bozuklukları (yani sinirli, yüksek, taşkın ruh hali) veya hem depresif hem de manik benzeri semptomları (karma) içerebilir.

Bu semptomlar, genellikle zehirlenme ve yoksunluk sendromları sırasında yaşananlarla ilişkilidir, ancak bunlardan fazladır. Bu semptomların bazıları, bir maddenin kullanımı durdurulduktan bir ay sonrasına kadar ortaya çıkabilir. Bu, geri çekilme nedeniyle olabilir.

Semptomlar belirgin bir sıkıntıya yol açar veya sosyal, mesleki veya diğer önemli işlevsellik alanlarına belirgin şekilde müdahale eder.

MADDE SEBEPLİ HAZIRLIK

Belirli ilaçların veya ilaçların kullanımı ve ayrıca belirli toksinlere maruz kalma, sarhoşluk veya yoksunluk sendromları sırasında ortaya çıkan hızlı deliryum gelişimine yol açabilir. Maddeye bağlı deliryumda karakterize edilen semptomlar şiddetlidir ve genellikle sarhoşluk veya yoksunlukta ortaya çıkanlardan fazladır. Bunlar, gerektiğinde dikkati sürdürememe, odaklanamama veya başka yöne çevirememe şeklinde olabilen bilinç ve bilişteki kesintileri içerir. Etkilenen birey normal bir konuşmayı yürütmekte zorluk çeker ve hafızada bozulma veya yer, zaman vb. yönelim bozukluğu vardır. Bu kişiler ayrıca halüsinasyonlar ve yanlış yorumlama gibi bazı algısal rahatsızlıklar yaşayabilir.

Tüm bu deneyimler korkulara, depresyonlara, sinirliliğe ve bazı eylemlerde bulunma (infüzyonlara bağlı olmasına rağmen yataktan kaçmaya çalışma, görünmeyen nesnelerle savaşma) veya tam tersi dahil olmak üzere duygusal durumda hızlı değişimlere yol açabilir; tamamen ilgisizliğe geçiş veya duygusal davranışta azalma.

Eğer deliryum gelişimi bir zehirlenme sendromu sırasında ortaya çıkarsa, buna madde zehirlenmesi deliryumu denir ve genellikle zehirlenme döneminin sona ermesiyle sona erer. Yoksunluk sendromuyla ilişkili deliryuma madde yoksunluğu deliryumu denir ve birkaç saatten yaklaşık bir aya kadar sürebilir.

Bu bozuklukla ilişkili bazı algılar, bilişsel zihni kontrol etme ve birçokları için gerçek gerçeklik olarak kabul

edilenlerin ötesindeki boyutları algılama yeteneğini bilinçli olarak geliştirenler (uyuşturucu kullanarak değil, eğitim yoluyla) arasında iyi anlaşılmıştır. Bu, bilişsel zihnin kontrolünü etkileyebilen bazı ilaçların veya toksinlerin aslında diğer algılar için daha fazla alana neden izin verdiğini veya ESP olarak adlandırılan ve kişi bilişsel zihninin aktivitesini kontrol etme alıştırması yapmadıkça genellikle deneyimlenemeyen şeyi açıklayabilir. Unutmayın, gerçek ESP gelişimi ilaçlarla değil, tam bilinçliyken eğitimle yapılabilir.

MADDEYE BAĞLI İNATÇI DEMANS

Madde kaynaklı kalıcı bunama, bir maddenin kullanımı durdurulduktan çok sonra gelişebilen ve devam edebilen bir rahatsızlıktır. Bu rahatsızlık genellikle daha önce madde bağımlılığı geliştirmiş ağır uyuşturucu kullanıcılarını etkiler, ancak bazı ilaçların devam eden yan etkileri veya karbon monoksit, böcek öldürücüler, cıva ve kurşun gibi toksinlere maruz kalma nedeniyle de ortaya çıkabilir.

Bu rahatsızlık, çeşitli bilişsel işlevlerin kademeli olarak bozulmasını içerir. Bunlar sosyal faaliyetlere, işe veya ilişkilere müdahale eder. Bu rahatsızlık sırasında daha önce ulaşılan işlevsellik düzeylerinde bir bozulma olduğu açıktır.

Bu kişiler, kısa ve uzun süreli hafızada bir bozulmadan muzdariptir. Yeni bilgiler öğrenmek veya doğum yeri gibi kişisel bilgileri hatırlamak onlar için imkansız olabilir.

Diğer belirtiler arasında bazı dil bozuklukları (afazi), planlama, organize etme vb. yürütücü işlevlerde güçlükler, sağlam duyusal işleve rağmen nesneleri tanımada başarısızlık (agnozi) ve/veya sağlam motor işlevlere rağmen vücudun farklı kısımlarını hareket ettirememe sayılabilir. apraksi).

Bu bireyler kademeli bir değişimden geçerler. Daha önce bakımlı ve dış görünüşüne önem veren kişiler, kişisel görünümlerini ve hijyenlerini ihmal edebilirler. Yaşamları boyunca çok aktif olan insanlar, ilgisizlik ve aktiviteden çekilme yaşayabilirler. Diğerlerinde, önceki olumsuz özelliklerin vurgulanması gözlemlenebilir.

MADDEDEN KAYNAKLANAN SÜREKLİ AMNETİK BOZUKLUK

İnatçı amnestik bozukluğun temel özelliği, kısa ve uzun süreli hafızada sosyal aktivitelere, işe ve kişilerarası ilişkilere önemli ölçüde müdahale eden bozulmanın gelişmesidir. Ek olarak, bu kişiler genellikle daha önce ulaşılan bir işlevsellik düzeyinden belirgin bir bozulma gösterirler.

Rahatsızlık, bir maddenin kullanımı durdurulduktan sonra da gelişebilir ve uzun süre devam edebilir. Genellikle daha önce madde bağımlılığı geliştirmiş ağır uyuşturucu kullanıcılarını etkiler, ancak bazı ilaçların devam eden yan etkileri veya karbon monoksit, böcek ilaçları, cıva ve kurşun gibi toksinlere maruz kalma nedeniyle de ortaya çıkabilir.

MADDENİN İLAÇLI PSİKOTİK BOZUKLUĞU

Maddenin neden olduğu psikotik bozukluk, ilaçlar, ilaçlar veya toksinler gibi bir maddenin kullanımı veya bunlara maruz kalmanın bir sonucu olarak belirgin sanrılar veya halüsinasyonlar yaşama ile karakterize edilir. Sarhoşluk veya yoksunluk sendromlarıyla ilişkilidir, ancak genellikle bu durumlarda yaşananlardan fazladır. Kullanılan maddeye bağlı olarak, madde kullanımı bırakıldıktan yaklaşık bir ay sonrasına kadar bazı belirtiler ortaya çıkabilir.

Amfetamin gibi belirli maddelerden zehirlenme anında zulmedici sanrıların gelişmesine yol açabilirken, alkol gibi uzun süre yoğun bir şekilde kullanılan bir maddeden yoksunluk sendromu sırasında canlı hoş olmayan halüsinasyonlar yaşanabilir.

ELDE GÖRÜLDÜĞÜ GİBİ MADDEYE BAĞLI BOZUKLUKLAR

(Şek. 160):

Sakinleştiriciler veya uyarıcılar gibi çeşitli maddelerin insan vücudu ve zihni üzerinde bazı özel, açık etkileri olsa da, ellerde ortak işaretler paylaşırlar.

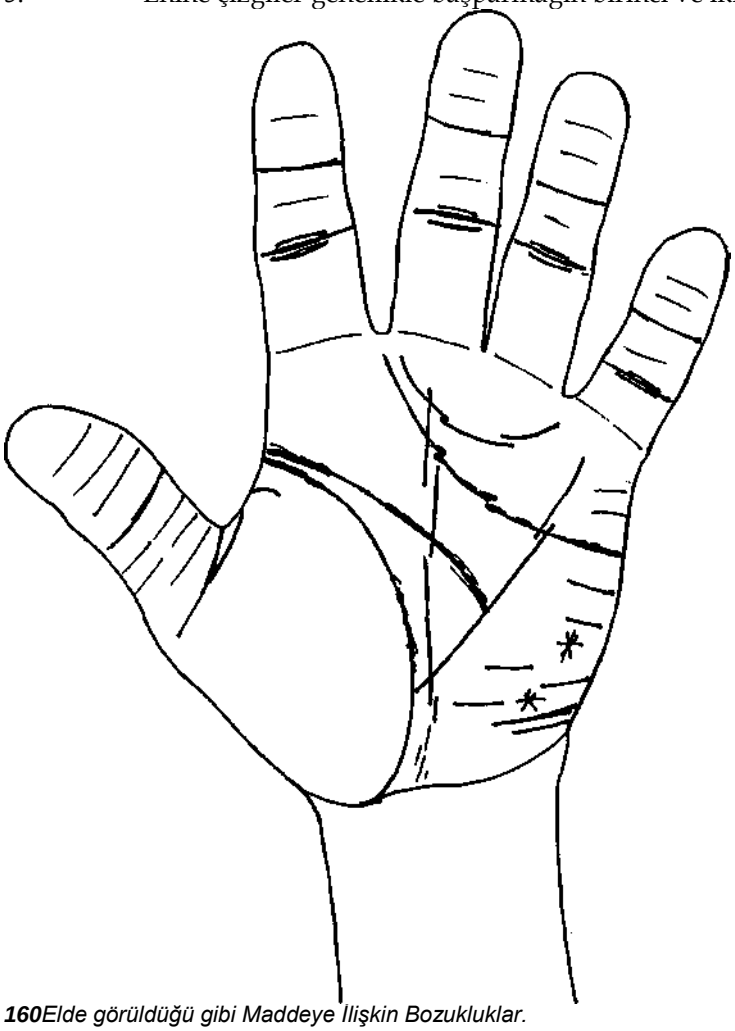
Maddeye bağlı rahatsızlık yaşayan bireylerin ellerinde şu belirtiler bulunabilir:

1. Bir veya iki eldeki bağımlılık/alerji çizgisi/çizgileri, Plüton ve/veya Ay'ın dağında iyi bir şekilde işaretlenmiştir. Ayrıca yıldız/kare/ızgara bu çizgiler üzerinde bulunabilir.
2. Bir veya iki elde kırık bir yaşam çizgisi veya kısa bir yaşam çizgisi.
3. Kişinin uzun süreli uyuşturucu kullanımı varsa, kafa çizgisi kırık veya zincirlenmiş bir

çizgiye dönüşecektir.

4. Aynı durum kalp çizgisi için de geçerlidir. Uzun süreli uyuşturucu kullanımından sonra, kalp çizgisi zincirlenmiş veya kırık bir çizgiye dönüşecektir. Bazı ilaçlar diğerlerinden daha yıkıcıdır.

5. Enine çizgiler genellikle başparmağın birinci ve ikinci falanksında görülür.



160*Elde görüldüğü gibi Maddeye İlişkin Bozukluklar.*

MADDEYE BAĞLI BOZUKLUKLAR İÇİN ÖNERİLEN PALM TERAPİSİ

Daha önce bahsedildiği gibi: Bir maddenin alımı veya maruz kalmasıyla ilgili çeşitli rahatsızlıklarda acil tıbbi müdahale gereklidir. Bu nedenle Avuç İçi Terapisi, gerektiğinde uygulanabilecek ikincil bir yardım olarak düşünülmelidir.

Palm Therapy ile ilk yardım ve tıbbi tedavinin yerini alamazsınız.

Palm Terapi tekniği, maddenin doğasına bakılmaksızın tüm madde ilişkili bozukluklar için benzerdir.

Uyarıcı olarak hareket eden maddeler, sakinleştirici olarak hareket eden maddeler ve halüsinojen olarak kabul edilenler (ve diğerleri) arasında bir fark vardır. Avuç İçi Terapisinde ilk yardım kısmı üzerinde çalışmadığımız için (bu yapılabilir, ancak bu kitapta ele alınmamıştır), bu vakaların çoğunda dengeleme tekniği benzer olacaktır.

UNUTMAYIN, madde ile ilişkili bozuklukları olan kişilerin de sosyal desteğe ihtiyacı vardır. Bu nedenle, onları kendi alanlarındaki Adsız Alkolikler (AA), Adsız Kokain (CA), Adsız Narkotik (NA) vb. gibi destek gruplarına yönlendirmek son derece önemlidir. Destek grubu çoğu durumda önemli bir gruptur. başarının anahtarı.

1. Plüton ve/veya Ay'ın bineklerindeki bağımlılık/alerji çizgisinde/çizgilerinde uzunlamasına çizgiler işaretleyin. Onları birkaç bölümde çaprazlayın.
2. Net bir düz çizgiyi işaretleyerek kalp çizgisini iyileştirin.
3. Özellikle bir kırılma veya ada göründüğünde yaşam çizgisini düzleştirin ve düzeltin.
4. Başparmak üzerinde uzunlamasına çizgiler işaretleyin (artan mantık ve irade gücü).
5. Plüton ve Ay'ın bineklerine saat yönünde bir stimülasyon uygulayın.

Yüksek dozlarda C vitamini, B kompleksi, lesitin, amino asitler ve esansiyel şelatlı mineraller içeren doğru beslenme, bu rahatsızlıklarda ihtiyaç duyulan en önemli beslenme faktörleri arasındadır. Tüm ruhsal bozukluklarda veya fiziksel bozukluklarda, doğru beslenme iyileştirici bir faktör olabilir. Herkesin, özellikle herhangi bir zihinsel veya fiziksel rahatsızlıktan dolayı dengesizlikten muzdarip olanların refahını arttırır.

Çeşitli toksinlerin ve diğer maddelerin beyin üzerindeki etkileri nedeniyle şelasyon tedavisi de önemli olabilir.

El refleksolojisi, madde bağımlılığı, madde kötüye kullanımı, sarhoşluk veya yoksunluğun fiziksel yönleriyle uğraşırken de yardımcı olabilir. Refleksoloji ancak ilk yardım tedavisinden sonra uygulanabilir. Herhangi bir refleksoloji çizelgesine veya*Refleksoloji Atlası*Moshe Zwang tarafından sağ elde #24 (karaciğer) ve sol elde #18 (kalp) uyarılır. İyileşme sağlanana kadar her saat başı yaklaşık 15 dakika stimülasyon uygulanmalıdır.

31
Tik Bozuklukları

Tik, genel bir tıbbi durumun fizyolojik etkilerinden ya da herhangi bir tıbbi durumun fizyolojik etkilerinden kaynaklanmayan, ritmik olmayan bir düzende (göz kırpma, boğaz temizleme, koklama vb.) ani, yineleyici, hızlı motor hareket veya ses çıkarmadır. uyarıcı gibi bir madde.

Rahatsızlık çok genç yaşta, genellikle kişinin 18. yaş gününden önce başlayabilir. Bozuklukların belirtileri, bazı remisyon dönemleri ile ömür boyu devam edebilir. Bazı kişilerde tik bozukluklarının belirtileri yetişkinlikten önce kaybolur.

Tik bozuklukları stresle şiddetlenir ve genellikle uyku sırasında ortaya çıkmaz. Bu bozukluklar akademik, sosyal ve mesleki alanlar gibi önemli işlevsellik alanlarında belirgin bir bozulmaya yol açar. Bu bozukluklara sahip kişilerde utanç ve depresif ruh hali gelişebilir. Hiperaktif veya dürtüsel de olabilirler.

TURET HASTALIĞI

Bu bozukluk temel olarak çeşitli motor ve bir veya daha fazla vokal tik içerir. Motor tik, göz kırpmayı ve omuz silkmeyi içerebilirken, vokal tik horlama, havlama veya diğer vokal tik biçimlerini içerebilir.

Tourette bozukluğunda tikler genellikle günde birçok kez, dönüşümlü olarak veya on iki aydan uzun bir süre boyunca hemen hemen her gün tekrarlar. Bu aylar boyunca, bu kişilerde art arda üç aydan fazla bir süre boyunca tiksiz kalmamışlardır.

SES VEYA MOTOR TİK BOZUKLUĞU (KRONİK)

Bu bozuklukta, hastalık sırasında vokal veya motor tikler ortaya çıkabilir. Günde birçok kez, dönüşümlü olarak veya on iki aydan uzun bir süre boyunca hemen hemen her gün tekrarlayabilirler ve bu bireylerde üç aydan fazla bir süre boyunca hiçbir zaman tiksiz kalmamıştır.

GEÇİCİ TİK BOZUKLUĞU

Geçici tik bozukluğu, kronik motor veya vokal tik bozukluğuna benzer bir durumdur, ancak bu bozukluğun süresi dört hafta kadar kısa ve ardışık on iki aya kadar çıkabilir.

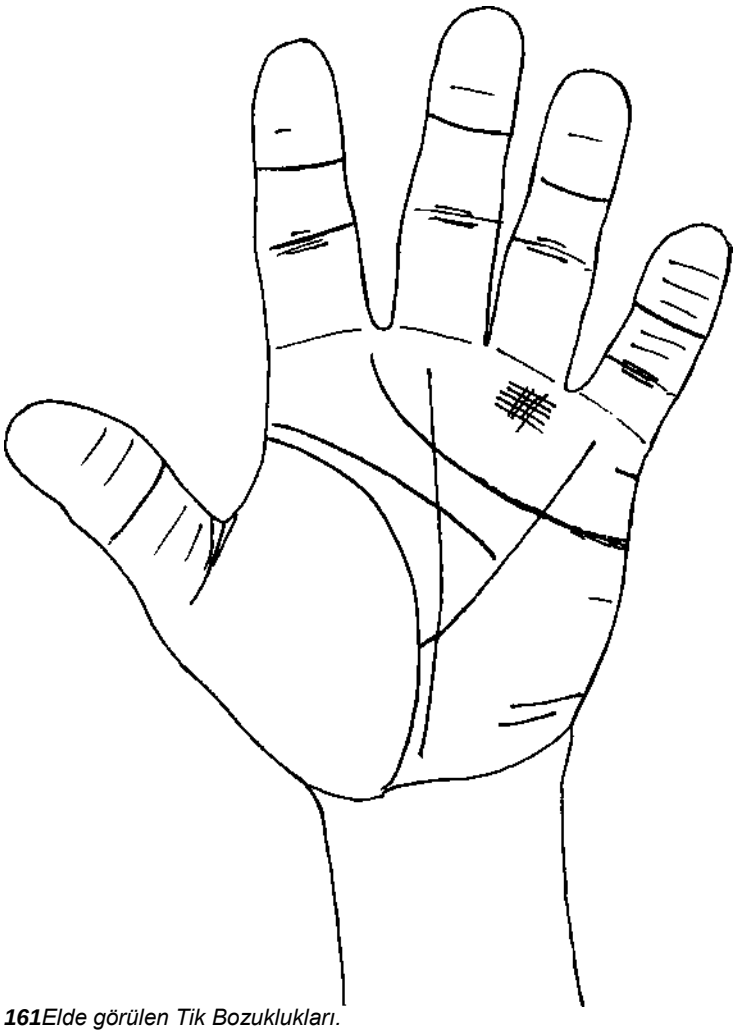
ELDE GÖRÜLDÜĞÜ GİBİ TİK BOZUKLUKLARI (Şek. 161):

Tik bozukluğu olan bireylerin ellerinde şu özellikler bulunabilir:

1. Stres ve kaygı belirtileri, bunlardan biri veya birkaçı. (Bakınız: "Elde Görülen Anksiyete Bozuklukları," Bölüm 22.)
2. Enine çizgiler, bir nokta, bir kare veya bir üçgen, ayrıca Apollon Dağı'nda bir ızgara veya bir haç.

TİK BOZUKLUKLARI İÇİN ÖNERİLEN PALM TEDAVİSİ

1. Stimülasyon, anksiyete bozukluklarında olduğu gibi uygulanmalıdır (Bkz. "Anksiyete Bozuklukları için Avuç İçi Terapisi", Bölüm 22.)
2. Bağımlılık/alerji çizgi/çizgileri varsa uzunlamasına çizgilerle çaprazlayın.



161*Elde görülen Tik Bozuklukları.*

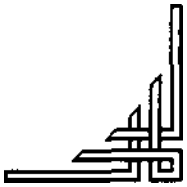
3. Üçgen veya ızgara gibi özel işaretler oluşturabilecek enine çizgiler de dahil olmak üzere, Apollo bineğinde görünebilecek herhangi bir küçük enine çizgi üzerinde uzunlamasına bir çizgi/çizgiler işaretleyin. (Bu enine çizgilere "ses ve motor girişim çizgileri" veya kısaca "tik çizgileri" adını veriyorum.)

4. Venüs, Jüpiter ve Merkür'ün tepelerine saat yönünde bir stimülasyon uygulayın.

WHEN

STRESS IS LEFT UNCONTROLLED
MEVCUT BİR SORUNU DAHA DA KARIŞIK OLABİLİR

VEYA YENİ BİRİNİ BAŞLATIN.



32
Yeme Bozuklukları

Yeme bozukluklarının temel özelliği, yeme davranışında belirgin bir bozulmadır. Yeme bozukluğu, anoreksiya nervoza, bulimia nervoza ve her ikisinin kategorisine girmeyen diğer yeme bozukluklarını içerir. Anoreksiya nervoza ve bulimia nervoza, stresli yaşam olayları, depresyon ve anksiyete belirtileri ile ilişkilidir. Her iki bozuklukta da vücut şeklinin yanlış anlaşılması yaygındır.

Bu bozukluklar elektrolit ve sıvı anormalliklerine neden olabilir, vücuttaki ana organları etkileyebilir ve çeşitli fiziksel sorunlara ve hatta tedavi edilmeyen şiddetli anoreksiya nervoza vakalarında açlık, elektrolit dengesizliği veya intihar sonucu ölüme neden olabilir. İlk tedavi hastanede kalmayı gerektirebilir.

Şimdi iki iyi bilinen yeme bozukluğunu gözden geçirelim: anoreksiya nervoza ve bulimia nervoza.

ANOREKSİYA NERVOZA

Anoreksiya nervozadan mustarip olanlar genellikle beden algısı anlamında bir rahatsızlık yaşarlar. Genellikle vücutlarının veya vücutlarının belirli bölgelerinin çok zayıf olduklarında bile çok şişman olduğundan şikayet ederler. Daha fazla kilo vermek için yanıp tutuşan bir istekleri var. Vermek istedikleri kiloyu vermeyi veya vücutlarını yeniden şekillendirmeyi başarsalar bile, kilo alma korkusu devam eder ve vücut ağırlıklarını yaşlarına ve boylarına göre beklenen normal ağırlığın yaklaşık %15 veya daha fazla altında tutarlar. . Büyüme dönemleri boyunca bu çocuklar veya ergenler, normal vücut ağırlığı kazanım gelişiminin yaklaşık %15 veya daha fazlasını sürdürürler. Bu bozukluğun gelişimi bazen bu bireylerin yaşadığı stresli yaşam olaylarıyla ilişkilendirilir.

Bu bozukluğa sahip birçok kişinin öz değerlendirmesi ve benlik saygısı, vücutlarını son derece ince ve zayıf tutmadaki başarılarıyla iyileşebilir, ancak diğer pek çok kişi uykusuzluk, sinirlilik, depresif ruh hali ve sosyal geri çekilme gibi semptomlar geliştirebilir.

Anoreksiya nervoza iki türe ayrılır: Kısıtlı gıda alımı, oruç ve kuvvetli egzersizlerle düşük vücut ağırlığını koruyanlar, anoreksiya nervoza olarak kabul edilir.*kısıtlama türü*,tıkınırcasına yemeye ve/veya tasfiyeye düşkün olanlara ise*tıkınırcasına yeme/çıkarma türü.*Bu tip, besin alımından hemen sonra kendi kendine kusarak ve aşırı laksatif, lavman ve diüretik kullanarak vücut ağırlığını korur. Bunlar haftada bir veya daha fazla kez ortaya çıkabilir.

Bozukluğu olan kişiler genellikle profesyonel yardım almayı reddederler. Düşük vücut ağırlıklarının ve alışkanlıklarının ciddi sağlık sorunlarına yol açabileceğini reddeder veya inanmayı reddederler.

Bu bozukluğu olan kadınlarda ortaya çıkan özelliklerden biri de amenoredir. Amenore en az üç ardışık adet döngüsünün olmamasıdır. (Düzenli adet görüyorlarsa, ancak anoreksiya nervozanın diğer tüm semptomlarına sahiplerse, DSM IV'e göre, onlar kategorisine girerler.*başka türlü adlandırılamayan yeme bozukluğu.')*

Anoreksiya nervozadan mustarip olanlardan bazıları genellikle sekse olan ilgilerini kaybederler ve ciddi vakalarda vücut dokularının büyük miktarda sıvı tuttuğu bir durum olan ödem gelişebilir. Kıtlık ödeminde yağ kaybı nedeniyle vücudun farklı bölgelerinde hücre dışı su artar. Genellikle, bu kişilerin özellikle uyluklar gibi daha ince görünmek istedikleri vücut bölgelerinde gösterilir. Ödemin çeşitli nedenleri vardır. Bunlar arasında yetersiz beslenme, açlık, gönüllü oruç ve anoreksiya nervoza vardır. Kabızlık ve karın ağrısı da yaşanabilir.

Şiddetli anoreksiya nervoza vakalarında ortaya çıkan diğer semptomlardan bazıları, lanugo (vücudu kaplayan tüylerin büyümesi), bradikardi (yavaş kalp atışı; nabız hızının dakikada 60'ın altında olması) ve hipotermidir (a). vücut sıcaklığının normalin altında olduğu durum). Hipotermi sıklıkla ölüme katkıda bulunur. Uzun süreli takip çalışmaları, şiddetli anoreksiya nervoza

hastalarında yüzde 10'un üzerinde bir ölüm oranı ortaya koymaktadır.

BULİMİA NERVOZA

Anoreksiya nervozalılara benzer şekilde, bulimiya nervozalı bireylerde de genellikle beden algısı anlamında bir rahatsızlık vardır. Genellikle vücutlarının veya vücutlarının belirli bölgelerinin normal olduklarında bile çok şişman olduğundan şikayet ederler. Kilo vermek için yanıp tutuşan bir arzuları vardır. Bulimia nervoza hastalarının kilosu genellikle normaldir ve adetleri düzenlidir. Bulimia nervoza, genellikle diyet veya kısıtlı yiyecek alımını takiben tekrarlayan, çok miktarda gıdanın hızlı tüketilmesi veya aşırı yeme olaylarını içerir. Psikolojik stresörler, disfori, yoğun açlık ve yiyecek, vücut ağırlığı ve şekli ile ilgili hüsran ile birlikte tıkınırcasına yemenin yaygın tetikleyicileri olduğuna inanılmaktadır. Bu epizotlar haftada birkaç kez meydana gelebilir ve gizlice ve genellikle yenen yiyeceğin türü veya miktarı üzerinde kontrol kaybı hissinin mevcut olduğu belirli bir zaman çerçevesi içinde yapılır. Genellikle bol miktarda karbonhidrat, protein ve yağ içeren yüksek kalorili bir besin hızla ve miktarda tüketilmektedir. "Ziyafet" ancak belirgin bir rahatsızlık derecesine kadar aşırı tokluk hissedildikten sonra durdurulur.

Bulimia nervozadan muzdarip olanların çoğu, tasfiye tipi olarak alt kategorilere ayrılır. Genellikle aşırı yemelerini, kullanılan en yaygın telafi edici yöntem olan kendi kendine kusturma ile takip ederler. Diğer yaratıcı yöntemler arasında aşırı müshil, diüretik ve lavman kullanımı yer alır. Bulimia nervoza hastalarının daha küçük bir yüzdesi, aşırı yemelerini esas olarak bir dereceye kadar şiddetli egzersiz yaparak telafi edebilirler, yani yaralı olsalar veya kısıtlayıcı tıbbi koşullar altında olsalar bile egzersiz yapmaya devam edebilirler. Kilo almamak için oruç tutarlar. Bu bireyler temizlemeyen tipe aittir.

Bu bozukluğu olan bireylerin öz değerlendirmeleri veya benlik saygıları, büyük ölçüde, optimum vücut şekillerini koruma yeteneklerine bağlıdır.

Bu bozukluğun semptomlarını taşıyan bireylere, yukarıda tanımlandığı gibi, yeme bozuklukları üç ay veya daha fazla sürerse ve bu süre zarfında aşırı yeme ve kusma veya diğer uygunsuz telafi edici davranışlar sergilerlerse, genellikle bulimia nervoza teşhisi konur. (oruç vb.) haftada en az iki kez.

Bu yeme davranışı yıllarca sürebilir. Yıllar içinde vücut ağırlığında dalgalanma ve birkaç remisyon periyodu ve ardından aşırı yeme davranışı meydana gelebilir.

Bulimia nervozalı bazı kişiler, madde kötüye kullanımı veya bağımlılığı eğilimi gösterirler ve majör depresyon bozukluğu, sosyal fobi vb. gibi ruh hali ve/veya kaygı bozukluklarından muzdarip olabilirler.

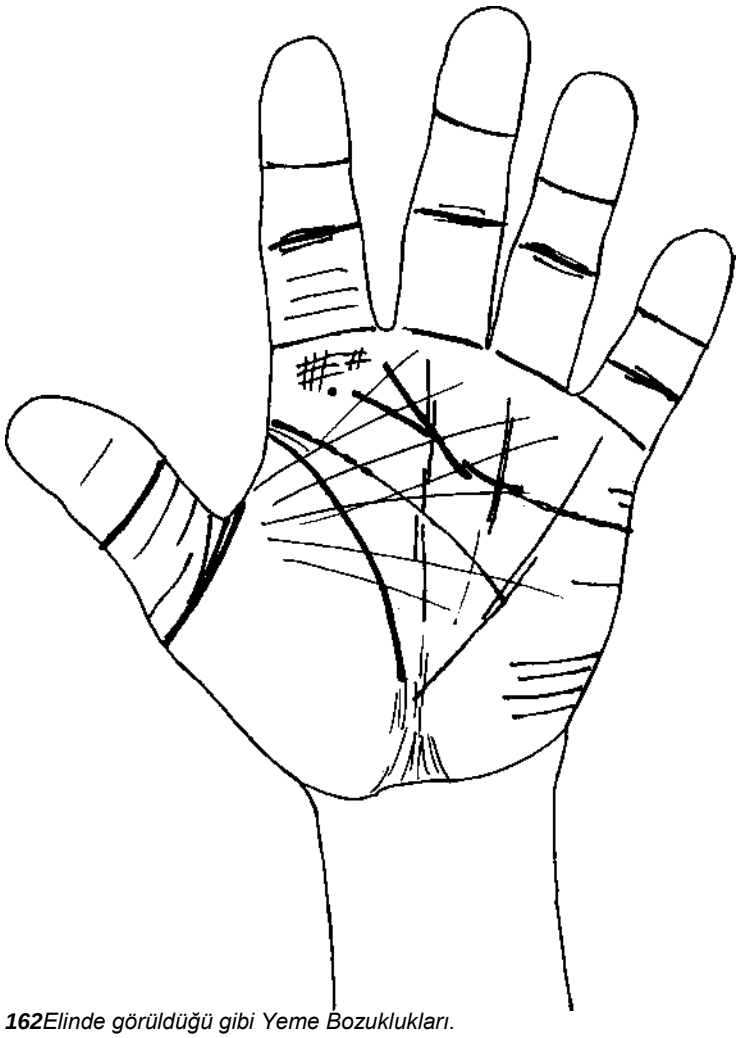
Aşırı yeme nöbetleri akut gastrik dilatasyona ve hatta rüptüre neden olabilir. Diş minesinin erozyonu ve kalıcı hasarı, indüklenen kusma ile ilişkilidir. Rahatsızlıkla ilgili diğer faktörler özofajit (yemek borusu iltihabı), mide ve/veya yemek borusu yırtılması, kardiyak aritmi, hipokalemidir (kas zayıflığına veya felce yol açan kan dolaşımında aşırı potasyum kaybı).

ELDE GÖRÜLDÜĞÜ GİBİ YEMME BOZUKLUKLARI

(Şek 162):

Anoreksiya nervoza hastaneye yatmayı gerektirebilir. Her iki hastalıkta da tıbbi gözetim zorunludur. Bu tür yeme bozukluklarını tek başına Palm Terapi ile kontrol etmek zordur. Danışmanlık ile birleştirilmesi tavsiye edilir. Bu bozukluklar avuç içlerinde kaygı veya duygudurum bozuklukları olarak gözlemlenebilir. Aslında, Avuç İçi Terapisi için bu koşullar çok benzerdir, ancak sonuçları farklıdır. Yeme bozukluklarında aramanız gereken belirtiler şunlardır:

1. Kırık, zincirlenmiş veya noktalı bir kalp çizgisi. (Bazen ilk bakışta normal görünebilir ancak iyi bir büyüteç veya mikroskop yardımıyla kalp hattında kırılmalar ve adacıklar olduğunu fark edeceksiniz.)
2. Anksiyete bozukluklarında olduğu gibi birçok küçük, minicik saç çizgisi (histeri çizgileri) tüm avuç içini kaplar.



162*Elinde görüldüğü gibi Yeme Bozuklukları.*

3. Jüpiter'in üçüncü falanksında enine çizgiler belirir.
4. Fakir ya da kadersiz bir çizgi.
5. Başparmak ile Jüpiter parmağının başparmağı dört parmaktan uzağa doğru uzatırken oluşturduğu açı çok geniştir (gerçi normal genişlik de mevcut olabilir) ve aşırılıkçılığa işaret eder.
6. Başlık çizgisi iyi kalitede olabilir, ancak kötü bir başlangıca sahip olabilir (zincirleme veya kırık başlık çizgisi).
7. Bağımlılık/alerji çizgileri, çoğu ruhsal bozukluk vakasında Pluto ve/veya Ay'ın bineklerinde görülür. Dikkat dağıtıcı bir bağımlılık örüntüsünün, bağımlılık örüntüsü olarak kabul ettiğim yeme bozuklukları da dahil olmak üzere herhangi bir duygusal rahatsızlığı karmaşıklaştırması/kötüleştirmesi çok muhtemeldir. Alerjilere ve diğer fiziksel rahatsızlıklara da yol açabilir. Öte yandan, duygusal düzeyde karşılanmayan ihtiyaçları telafi eden duygusal bir tetikleme nedeniyle dikkat dağıtıcı bir bağımlılık modeli başlayabilir.

Yeme bozukluğu olan bireyler, özellikle aşırı yeme ve çıkarma davranışı ile meşgul olanlar, bu hatlarda Palmiye Terapisine ihtiyaç duyarlar. Bu vakaların bazılarında alkol ve diğer uyuşturucuların kötüye kullanımı görülebilmektedir, bu nedenle bağımlılık/alerji çizgileri, bireyin teşhis edilmiş bir maddeye bağlı bozukluğu olup olmadığının araştırılması için gereklidir.

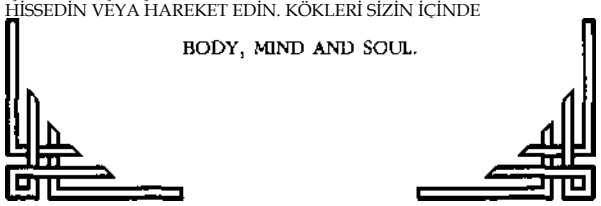
8. Bu bireyin el tipi genellikle psişik veya sanatsaldır.—*yin*tip.

9. Ay dağı genellikle baskındır.
10. Jüpiter'in tepesinde bazen bir üçgen, bir kare veya bir nokta bulunur.
11. Başparmağın ikinci falanksında enine çizgi/çizgiler.

YEME BOZUKLUKLARI İÇİN ÖNERİLEN PALM TERAPİSİ

1. Bu çizgideki noktaların, adacıkların veya kırılmaların yerini kontrol ettikten sonra kalp çizgisini iyileştirin.
2. Baş çizgisini ve kalp çizgisini geçerek Apollo parmağının tabanına kadar Apollo çizgisini iyileştirin.
3. Kader çizgisini bilekteki tabanından Satürn parmağının tabanına kadar damgalayın.
4. Jüpiter parmağının üçüncü falanksındaki uzunlamasına çizgileri işaretleyin.
5. Her iki elin başparmağını içe doğru çalıştırın.
6. İlk aşamada baş çizgisi üzerinde ÇALIŞMAYIN.
7. Plüton ve/veya Ay'ın tepesinde bağımlılık/alerji çizgileri belirirse, üzerlerine uzunlamasına çizgiler çizin.
8. Jüpiter'in tepesinde üçgen, nokta veya kare gibi işaretler belirirse, üzerlerine birbirine paralel bir veya daha fazla uzunlamasına çizgi çizin.
9. Başparmakların ikinci falankslarında (mantıksal kısım) uzunlamasına çizgiler işaretleyin.
10. Venüs ve Ay'ın tepelerine ve ayrıca başparmağın ve Satürn parmağının birinci ve ikinci falankslarına saat yönünde bir stimülasyon uygulayın.

nIIı—
W
la
M
T,
İŞTE SİZİN İÇİN ÇOK NEDEN
HİSSEDİN VEYA HAREKET EDİN. KÖKLERİ SİZİN İÇİNDE



33
Zeka geriliği

Zeka geriliği genellikle ilk olarak kişi 18 yaşına gelmeden önce teşhis edilir. Bireyin zeka bölümü (IQ) yaklaşık 70 veya altında olup, günlük yaşam, sosyal beceriler, kişisel bağımsızlık, iletişim ve bireyin kendisinden beklediği sosyal sorumluluk gibi çeşitli alanlarda uyumsal işlevsellikte bozulmalar veya zorluklar vardır. kültürel ve yaş grubu.

Zeka geriliğinde dört derece şiddet vardır: hafif, orta, şiddetli ve ileri. IQ (zeka bölümü), her grubun zeka geriliği düzeyiyle ilgilidir. Aşağıdaki tablodaki veriler Amerikan Psikiyatri Birliği'nin DSM IV'ünden ve Merck Manual, Sixteenth Edition'dan alınmıştır. Fark edeceğiniz gibi, bazı küçük farklılıklar var. Bu nedenle, her iki kaynaktan da IQ'dan bahsetmeye karar verdik.

Merck Kılavuzuna ve DSM IV'e göre dört zihinsel engelli grubu ve IQ'ları		
Zihinsel engelli (%)	Merck Kılavuzuna Göre IQ	DSM IV'e göre IQ
Hafif %85 Orta %10 Şiddetli %3-4 Derin %1-2	52-68 36-56 20-35 19 ve altı	50-55 ila 70 35-40 ila 50-55 20-25 ila 35-40 20 veya 25'in altında

HAFİF ZİHİNSEL GERİLİK

Zihinsel engelli bireylerin yaklaşık %85'i hafif zihinsel gerilik grubuna aittir. Çoğu, toplum içinde bağımsız olarak veya denetimli grup evlerinde başarılı bir şekilde yaşıyor. Okul öncesi yıllarda bu bireyler iletişim ve sosyal beceriler geliştirirler. Duyusal motor alanlarda minimal bozulmadan muzdariptirler ve kendi yaş gruplarındaki normal çocuklar gibi görünürler. Daha sonraki yıllarda, onlu yaşlarına geldiklerinde, yaklaşık altıncı sınıf düzeyine kadar akademik beceriler kazanabilirler. Yetişkin olduklarında asgari öz destek ve bağımsızlık için gerekli olan mesleki ve sosyal becerileri kazanırlar. Bununla birlikte, bu hafif zihinsel engelli bireylerin biraz desteğe ve yardıma ihtiyacı vardır.

ORTA ZEKA ENGELLİĞİ

Orta derecede zeka geriliği, zeka geriliği olan tüm kişilerin yaklaşık yüzde 10'unu oluşturur. Bu kategoriye ait kişiler topluluk içinde iyi yaşayabilirler ancak genellikle grup evlerinde gözetim altında olmalıdırlar. Okul öncesi yıllarda iletişim kurabilir ve konuşabilirler, ancak büyüdükçe genellikle ikinci sınıf seviyesinin ötesinde akademik beceriler kazanamazlar. Ergenlik döneminde, sosyal gelenekleri anlamadaki yetersizlikleri nedeniyle akran ilişkilerinde zorluklar yaşarlar. Bazıları depresyon geliştirir ve daha fazla yardıma ihtiyaç duyar. Kendilerine bakmalarına yardımcı olacak eğitimlerin yanı sıra sosyal ve mesleki eğitimlerden de yararlanabilirler, ancak özellikle stres altındayken bir miktar gözetim ve rehberliğe de ihtiyaçları vardır.

AĞIR ZİHİNSEL GERİLİK

Yaklaşık %3 - 4%Zeka geriliği olan tüm bireylerin ciddi zeka geriliği vardır. Çoğu aileleriyle ya da grup evlerinde yaşayarak topluluktaki yaşama uyum sağlayabilir. İlişkili bir engelleri varsa, genellikle özel bakım gerekir. Okul öncesi yıllarında zayıf iletişimsel konuşmadan muzdariptirler. Okul çağında iletişim kurmayı öğrenirler ve temel sağlık alışkanlıkları ve minimum kendi kendine yardım veya koruma becerileri konusunda eğitilebilirler. Yetişkinler olarak kendi kendine bakıma

katkıda bulunabilir ve yakın gözetim altında basit görevleri yerine getirebilirler.

AĞIR ZİHİNSEL GERİLİK

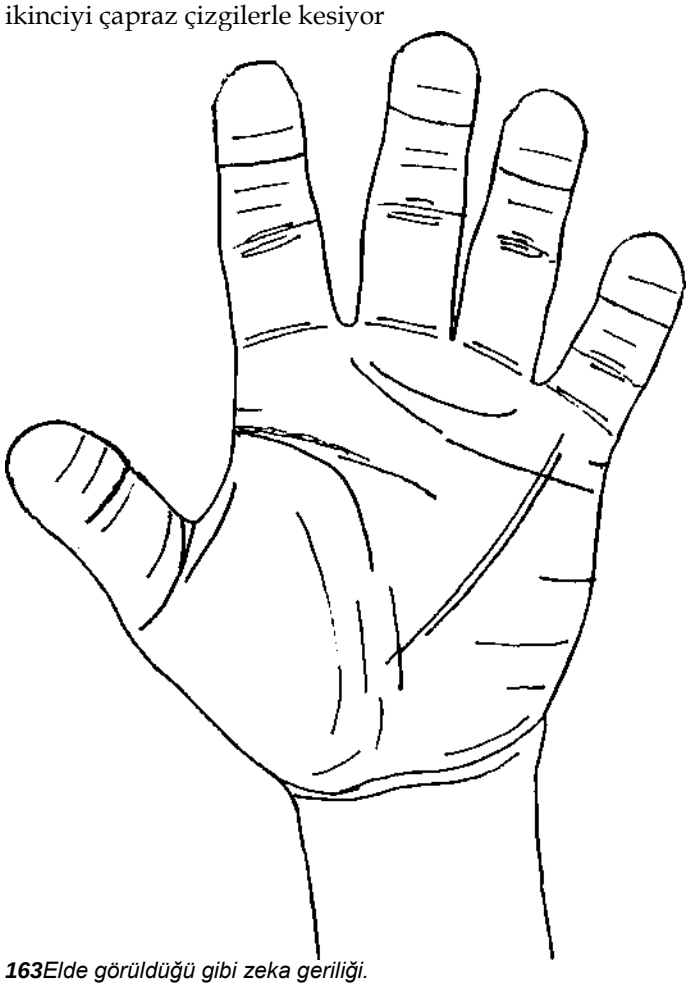
Ağır zeka geriliği grubu yaklaşık olarak oluşur\%-2%zeka geriliği olan tüm kişilerin Okul öncesi yıllarda bu çocuklar, duyu-motor işleyişte büyük gerilik ve minimal yetenek gösterirler. Okul çağında biraz motor gelişim gösterirler ve kendi kendine yetme konusunda yeterli bir eğitimden yararlanabilirler. Yetişkinler olarak biraz konuşma ve motor gelişimleri vardır ve basit görevleri yerine getirebilirler. İleri derecede zeka geriliği olan kişiler genellikle aileleriyle, grup evlerinde veya ara bakım tesislerinde yaşarlar. İyi planlanmış bir ortamda uygun bire bir bakım ve denetim sağlanırsa optimal gelişimlerine ulaşabilirler.

ELDE GÖRÜLDÜĞÜ GİBİ ZİHİNSEL GERİLİK

(Şek. 163)

Herhangi bir kökene sahip zeka geriliği, elde aşağıdakilerden biri veya daha fazlası olarak gösterilecektir:

1. Kısa zincirli veya kırık kafa hattı. Geniş, sığ bir baş çizgisi de mümkündür.
2. Simya kıvrımı/çizgisi (kalp çizgisi ve baş çizgisi tek bir düz enine çizgi olarak görünür) özellikle Down sendromunda baskındır.
3. Yüksek ayarlı kısa başparmak veya normal boyutta bir başparmak, ancak birinci ve ikinciyi çapraz çizgilerle kesiyor



163*Elde görüldüğü gibi zeka geriliği.*

falankslar, böylece başparmakla temsil edilen iradeyi ve mantıksal zihni zayıflatır.

4. El şekli genellikle temel el veya psişik eldir (aşırı*yang*veya*yin*el tipi)
5. Plüton ve/veya Ay'ın bineklerinde güçlü bir bağımlılık/alerji çizgisi/çizgileri birçok durumda ortaya çıkar.
6. Kısa bir Merkür parmağı yaygındır.

ZİHİNSEL ENGELLİLER İÇİN ÖNERİLEN PALM TERAPİSİ

Avuç Terapisi özel eğitim programlarına ve biyokimyasal dengelemeye ek olarak kullanılmalıdır. Down sendromu durumunda, bu spesifik hastalık için ortomoleküler tedavi ile birlikte tavsiye edilir. (Down sendromu için ortomoleküler terapi tedavisi yıllar önce Dr. Henry Turkel tarafından bulundu. U-serisi olarak biliniyor. Bugün bazı doktorlar onun tekniğini etkileyici sonuçlarla takip ediyor.) Avuç İçi Terapisi şu şekilde uygulanmalıdır:

1. Avuç İçi Terapisi yoluyla zeka geriliği ile baş etmenin en önemli yollarından biri, beyin aktivitesinin baş çizgisi yoluyla uyarılmasıdır. Baş çizgisini, avucun radyal tarafındaki çocukluk başlangıç noktasından elin ulnar tarafına kadar, Ay Dağı'na doğru hafif bir kavisle düzleştirin. Bu stimülasyon ancak aşağıdaki #2'den #5'e kadar birkaç ay süren stimülasyondan sonra yapılabilir. Aksi takdirde, kişinin ruh halinde bazı olumsuz değişiklikler fark edebilirsiniz. Kaygı getirebilir ve denek terapi seanslarını reddedebilir. Baş çizgisinin uyarılmasının esas olarak Serbest Bırakma Aşamasının bir parçası olarak Avuç İçi Terapisinin ikinci aşamasında yapıldığını unutmayın.
2. Zincirlenmiş veya kırık bir kalp çizgisini net, düz bir çizgiye düzeltin.
3. Pluto veya Luna'nın bineklerinde bağımlılık/alerji çizgilerini/çizgilerini bulun ve üzerine uzunlamasına çizgiler koyun.
4. Parmak ucundan aşağıya doğru uzunlamasına çizgilerle Merkür'ün parmağını uyarın.
5. Başparmağın ucundan aşağı doğru, her iki başparmağın üzerindeki uzunlamasına (yeni) çizgileri çapraz çizgileri geçerek işaretleyin. Mental retardasyon vakalarında başparmağı uyarmak önemlidir. Başparmağın boyutundan (kısa, gelişmemiş) bahsettiğim için zeka geriliğinde, başparmağın diğer parmaklara göre gerçek boyutundan daha uzun büyüyüp büyüyemeyeceğini merak edebilirsiniz.

Önce bilimsel el falı ve ardından Avuç İçi Terapisi ile 15 yıllık deneyimim boyunca, boyut ve şekil bakımından birçok değişiklikten geçen binlerce el gördüm. Bunlar arasında parmakların uzunluğu ve eldeki çeşitli çizgiler ve işaretler (normal büyümenin ve çocukluk ve yetişkinlik dönemindeki değişikliklerin ötesinde) yer alır. Bu nedenle zihinsel engelli bir bireyin baş parmağının mekanik oyuncaklar ve egzersizlerle çalıştırılmasını tavsiye ederim. Ayrıca, başparmak üzerindeki enine çizgiler, bunun yerine uzunlamasına çizgilerin işaretleri oluşana kadar uzunlamasına çizgilerle geçilmelidir. Ardından, desende bir değişiklik oluşana kadar gün aşırı düzeltme çizgilerinin uyarılması uygulanmalıdır. UNUTMAYIN, birey ne kadar gençse baskı ve işaretleme o kadar hafif olmalıdır.

6. Venüs ve Merkür'ün tepelerine ve ayrıca Merkür parmağının üç falanksına saat yönünde bir stimülasyon uygulayın.

Zeka geriliğini iyileştirmek, tüm modalitelerde yıllarca tedavi alabilen uzun bir süreçtir. Ne kadar erken başlarsan o kadar iyi. Her türlü çaba beynin daha iyi çalışmasına yönelik olmalıdır. Bu nedenle B kompleksi, C vitamini ve E vitamini gibi vitaminler, lesitin ve diğer gıda takviyeleri ile ortomoleküler tedavi ilkelerine göre optimum dozlarda doğru beslenme önerilir. (Bir beslenme uzmanına danışın.)

Bazı bitkilerin kullanımı son derece önemlidir. Bire bir eğitime önem verilmelidir. Birçok tekrarla birlikte ilgi ve merakın uyarılması ve çeşitli öğrenme becerilerinin eğitimi de önemlidir. Bu bozukluk, Avuç İçi Terapisinin yalnızca biri olduğu çeşitli modalitelerin kombinasyonunu gerektirir. Sonuçlar yavaştır ve yıllarca yatırım gerektirebilir, ancak o kişinin hayatını önemli ölçüde iyileştirebilir.

34
Otizm

Otistik bozukluk, Kanner otizmi, erken çocukluk otizmi veya çocukluk otizmi olarak da bilinir. Bu bozukluk, yaşamın erken dönemlerinde saptanabilen, gelişmede bozulma veya işlevsellikte gecikme ile karakterize edilen, yaygın gelişimsel bozukluklar olarak bilinen genel kategorinin bir biçimidir.

Bozukluk, sosyal etkileşim, başkalarıyla sözlü/sözsüz iletişim becerileri ve özel kalıpları ve ritüelleri içeren davranışları içeren bir veya daha fazla alanı içerebilir.

Otistik çocuklarda ve yetişkinlerde bulunabilecek bazı durumlar şunlardır:
Sosyal etkileşimde bu bireyler, sosyal etkileşimi düzenlemeye yardımcı olan yüz ifadesi, göz göze bakış veya diğer sözsüz davranışlarda önemli bir bozukluğa sahiptir. Gelişimsel düzeylerinde beklenen akran ilişkilerini geliştirmekte başarısız olabilirler. Bazı durumlarda genellikle beklediğimiz gibi, yüz ifadeleri veya başkalarıyla ilgi veya duygu paylaşma kendiliğindenliği yoktur.

İletişimde gecikme yaşarlar veya konuşma dilinin veya sözsüz iletişimin gelişmesinden tamamen yoksundurlar. Yeterli konuşmaları varsa, normal bir konuşma yapma becerilerinde önemli bir bozulma vardır. Konuştuklarında, basmakalıp, tekrarlayan bir dil veya tuhaf bir düşünme, davranış biçimi veya kişisel tavırlar kullanabilirler. Gelişim düzeylerine uygun sosyal hayali bir oyunu sergileyemezler ve yalnız oynamayı tercih ederler. Çevrelerindeki belirli bir öğeye alışılmadık bir ilgi göstermek veya gözlemciye bir anlam ifade etmeyecek şekilde belirli bir rutini ayrıntılarıyla takip etmekte belirgin bir şekilde ısrar etmek gibi basmakalıp ve yineleyici etkinlik, ilgi, hareket ve davranış kalıplarına sahip olabilirler. .

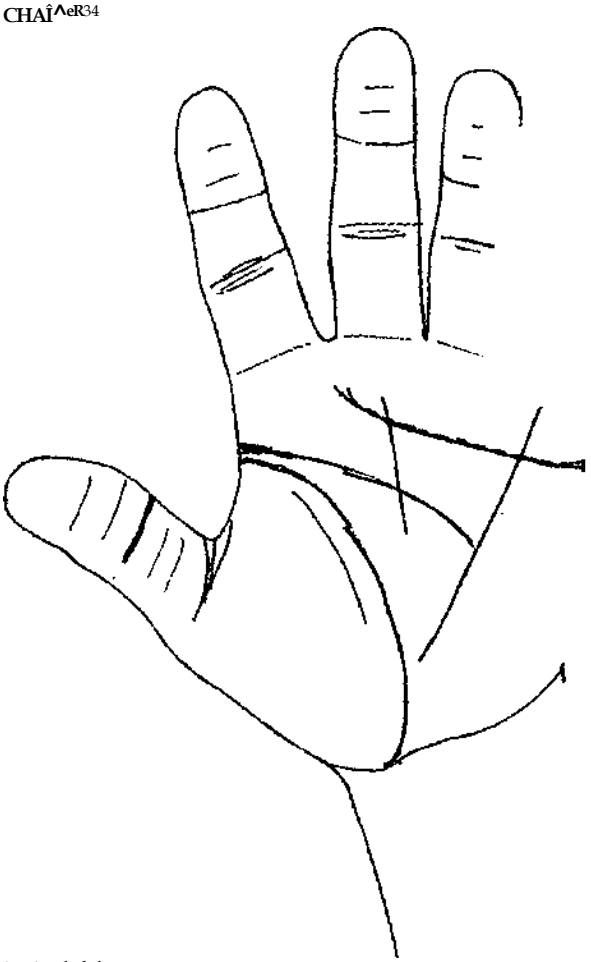
Bu bozukluğun predispozan faktörlerinden bazıları tedavi edilmemiş fenilketonüri, anoksi (doğumda oksijen eksikliği), maternal kızamıkçık, ensefalit, infantil spazmlar ve daha fazlasını içerebilir.

ELDE GÖRÜLDÜĞÜ GİBİ OTİSTİK BOZUKLUK
(Şek. 164)
Avuç içinde aşağıdakilerden biri veya birkaçı bulunmalıdır:

1. Kısa bir Merkür parmağı veya normal ila uzun parmak, ancak birinci ve ikinci falankslarda enine çizgiler var.
2. Merkür parmağı orta parmağa doğru eğimlidir.
3. Kısa bir kafa çizgisi veya Ay'ın tepesine doğru bileğe doğru güçlü bir kıvrımı olan (güçlü hayal gücünü temsil eder).
4. Başparmağın ikinci falanksının kısa olması ve başparmaklardan birinde veya her ikisinde enine çizgiler olması, mantık zihninin zayıfladığını gösterir.
5. Zayıf bir kalp çizgisi veya düz bir kalp çizgisinde zincir oluşumu genellikle mevcuttur.
6. Yukarıda belirtilen işaretlerin çoğu genellikle aktif elde (genellikle sağ elde) görülür, ancak bazen sol elde de bulunabilir.
7. Plüton ve Ay'ın bineklerindeki bağımlılık/alerji çizgileri.

OTİSTİK BOZUKLUK İÇİN ÖNERİLEN PALM TERAPİSİ
Ellerde gösterildiği gibi otistik bozukluğun özelliği olan çeşitli faktörleri dengeleyin.

1. Kalp çizgisi zayıfsa, önce onu iyileştirmeniz gerekir.



incir-164
OtistikDüzensizlik

çizginin yönünde herhangi bir değişiklik olmaksızın çizgi boyunca yeniden işaretleyerek, düzleştirerek diğer herhangi bir çizgiye.

2. Merkür'ün parmağındaki uzunlamasına çizgileri işaretleyin. Bu parmağınızdaki herhangi bir enine çizgiyi geçin.

3. Başparmağın ikinci falanksında uzunlamasına çizgiler işaretleyin. Bu falanks üzerindeki herhangi bir enine çizgiyi geçin.

4. Pluto ve Luna'nın bineklerindeki enine çizgileri geçin.

5. Bu bozuklukta esas olan, yeni bir manşet çizgisi oluşturarak manşet çizgisini daha gerçekçi bir yaklaşımla dengelemektir. Dördüncü veya beşinci seanstan sonra bu çizginin uyarılmasına başlayabilirsiniz. Güçlü orijinal eğriyi düzelterek veya kısa bir baş çizgisini uzatarak, Ay'a doğru yalnızca hafif bir eğriyle radyalden ulnar tarafına doğru uyarın.

6. Plüton, Ay ve Uranüs'ün bineklerine saat yönünde bir stimülasyon uygulayın.

Otistik bozuklukta 15-20 seanstan sonra bir düzelme fark edeceksiniz. Yaklaşık 20-30 seanstan sonra herhangi bir değişiklik görmezseniz, diğer tedaviler ve beslenme dengesi ile birlikte baş çizgisini ve diğer çizgileri işaretlemek için bir elektrostimülatör kullanılarak daha fazla bir uyarı uygulanmalıdır.

Palm Therapy'yi uygularken cildi asla incitmemeyi veya yaralamamayı UNUTMAYIN. Zeka geriliği vakalarında tavsiye edildiği gibi, otistik bireyler için ortomoleküler tedavi şiddetle tavsiye edilir. Ayrıca tüm zihinsel bozukluklarla ilgili olarak tavsiye edildiği gibi alerji veya kimyasal duyarlılığı kontrol edin.

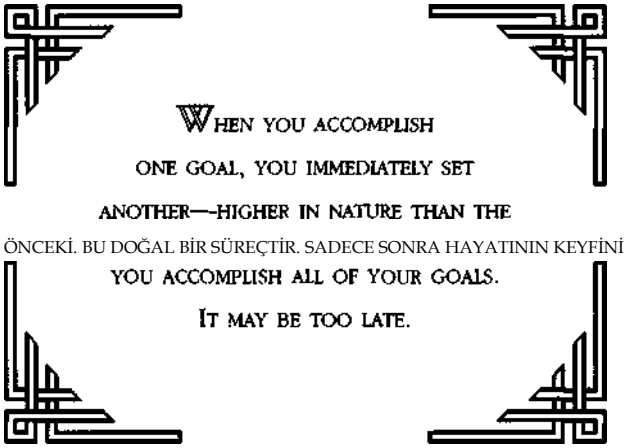
Bu, ruhsal bozukluklar bölümünün sonu. Avuç İçi Terapisi, bu bölümde açıklanmayan ancak klinik ilgi odağı olabilecek diğer birçok durum ve bozukluğun dengelenmesinde ek bir araç olarak kullanılabilir. Aralarında:

Tıbbi durumları etkileyen ilişki sorunları, yas/yas, mesleki sorunlar, yaşam evresi sorunları ve strese bağlı fizyolojik tepkiler.

Bu durumların nedenleri ve özellikleri kişiden kişiye büyük farklılıklar gösterir. Eldeki gibi vakaya ve ek bulgulara göre ayarlanmalıdır.

Avuç İçi Terapisi, sağlık uzmanınız tarafından verilen terapiler ve modalitelerle birleştirilebilen yararlı bir araçtır. (Lütfen kitabın başındaki önemli uyarıya bakın.) Bir sonraki bölümde Palm Terapisi ile birlikte kullanılabilecek birçok alternatif yöntemden bazılarını okuyacaksınız.

DİĞER ALTERNATİF ŞİFA YÖNTEMLERİYLE BİRLİKTE PALM TERAPİSİ


WHEN YOU ACCOMPLISH
ONE GOAL, YOU IMMEDIATELY SET
ANOTHER—HIGHER IN NATURE THAN THE
YOU ACCOMPLISH ALL OF YOUR GOALS.
IT MAY BE TOO LATE.

ÖNCEKİ. BU DOĞAL BİR SÜREÇTİR. SADECE SONRA HAYATININ KEYFİNİ ÇIKARMAK İÇİN BEKLEMEYİN

Diğer Alternatif İyileştirme Yöntemleriyle Birlikte Avuç İçi Terapisi: Giriş

Bu çalışma, profesyonel sağlık camiasını ve bu yeni araca ihtiyaç duyanları Palm Terapisi, iyileştirici etkisi ve nasıl uygulanacağı hakkında bilgilendirmek amacıyla yazılmıştır.

Avuç İçi Terapisi doğal bir şifa yöntemidir ve bu nedenle çok çeşitli alternatif tıbbın bir parçası haline gelir. Çeşitli modalitelere, terapilere ve tekniklere bütüncül yaklaşım, terapilerin bir kombinasyonunu önerir. "Sinerji teorisi" varsayımına göre, her terapi ne kadar iyi veya ne kadar etkili olursa olsun, kombine terapilerin toplam etkisi, her bir bileşenden/terapiden ayrı ayrı daha fazladır.

Bu nedenle, Palm Terapisi beden, zihin ve ruhun dengesini ve iyileşmesini desteklemek için etkili bir yöntem olsa da, aynı zamanda değerli olan ve çeşitli alternatif tıp arasında yaygın olarak kabul edilen diğer modaliteler ve terapilere aşina olmak önemlidir. tüm dünyada sağlık hizmeti sağlayıcıları.

İlerleyen sayfalarda, Avuç İçi Terapisi ile birleştirilebilecek birçok terapi ve teknikten bazılarını okuyacaksınız. Her yöntem tamamen ayrıntılı bir açıklamayı hak eden bir bütün teori ve uygulamadır, ancak yer olmadığı için, onun Palm Terapisi ile pratik kombinasyonuna odaklanacağız.

Kendinizi diğer tekniklerde daha fazla eğitmek isteyenler için, lütfen bu kitabın sonundaki Ek B'ye ve Kaynakça'ya bakın.

Aşağıdaki terapiler, Palm Terapisi ile olası kombinasyonlardır. Aşağıdaki bölümlerde ele alınmıştır.

Aromaterapi

Palm Therapy'yi uygularken elin çizgileri, çıkıntıları ve diğer bileşenlerinde seyreltilmiş esansiyel yağların kullanılması.

Bach Çiçeği Tedavileri

Palmiye Terapisi uygulanırken elin çizgileri, çıkıntıları ve diğer bileşenlerinde Bach çiçeğinin kullanılması.

Akupunktur/Akupresür

Akupunktur ve ilgili terapiler, Palmiye Terapisi uygulanırken ek faktörler olarak hizmet eder. Enerji dengeleme teorisi kısmen Çin tıbbının şifa yaklaşımıyla ilişkilidir.

inan, Palm Terapisinin birinci ve ikinci aşamalarındaki birçok konuyu ele alır.

El Refleksolojisi

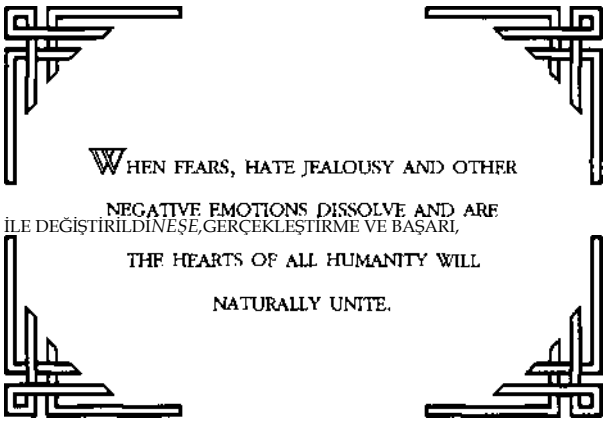
Ellerin çizgilerini ve ayaklarını uyarırken vücudun bölümleriyle ilgili eldeki çeşitli alanların uyarılması. Palmiye Terapisine olumlu bir katkıdır.

Biyoenerji / Şifa

Avuç İçi Terapistinin elinden yayılan şifa enerjisinin Avuç İçi Terapisini uygularken kullanılması en iyi doğal kombinasyonlardan biridir. Şiddetle tavsiye edilir!

hipnoterapi

Mükemmel uyum. Birçok hipnoterapist, tek başına hipnoterapi uygularken harika sonuçlar elde eder. Avuç İçi Terapisi ile hipnozun bir arada kullanılması birbirini güçlendirir, böylece daha iyi ve daha hızlı sonuçlar elde edilir.



İLE DEĞİŞTİRİLDİ*NEŞE,*GERÇEKLEŞTİRME VE BAŞARI,

35

Palm Terapi ile Aromaterapi

Aromaterapi, bedeni ve zihni çeşitli şekillerde etkileyen uçucu yağların kullanılmasıdır: cilt, sindirim sistemi veya koku alma sistemi yoluyla. Uçucu yağlar, bitki krallığının aromatik kısımlarından yapılır. İlkbaharda veya bitki çok aromatik olduğunda ve üreme sürecine yardımcı olarak böcekleri çekmeye hazır olduğunda yılda bir veya iki kez bitkiden salgılanırlar.

Çeşitli sağlık mağazalarını ziyaret edenler için, uçucu yağların çıkarılmasının tüm amacı aromaterapi için görünse de, gerçek şu ki, aromaterapi için uçucu yağların toplam hacminin sadece küçük bir yüzdesi çıkarılmaktadır.

Aşağıdaki tablo, uçucu yağların çeşitli sektörlere göre yaklaşık kullanım oranlarını (%) göstermektedir.

-Gıda ve tatlandırıcı	%50
-Kokular ve parfümler	%25
-Eczacılığa ait	%20
- Var. endüstriyel kullanımlar	%3
-Aromaterapi*	%2

(*Bu yüzde son yıllarda artmaktadır)

Tatlar ve kokular endüstrisinde kullanımda olan yaklaşık 325 farklı esansiyel yağ vardır. (Dünyadaki hemen hemen her bitkiden bir miktar uçucu yağ çıkarabileceğimizi unutmayın, bu nedenle teoride binlerce farklı bitkiden uçucu yağlar elde edebiliriz.) Aromaterapistler, bitkinin çeşitli yerlerinden elde edilen yaklaşık 70 - 80 veya daha fazla farklı uçucu yağ kullanır. bitkiler.

Uçucu yağlar, saflaştırılma derecelerine göre çok çeşitli kullanımlara sahiptir. En saf dereceler ilaç ve araştırma endüstrisinde kullanılmaktadır. Bazı esansiyel yağlar için bir sonraki saflık derecesi, gıda sınıfı, ardından kozmetik sınıfı ve ardından genel endüstriyel sınıftır. Her bir yağın fiyatı, saflaştırma derecesine, bitkiden elde edilen yağ miktarına ve tabii ki uçucu yağların çıkarıldığı bitkinin maliyetine göre değişir.

Ekstraksiyon yöntemi aromaterapinin en önemli yönüdür. Şifa amacıyla mevcut en saf özütleri kullanmanız gerekir. En iyi ekstraksiyon türü soğuk pres, ardından buhar (su buharı) olacaktır. Sonuncusu, uçucu yağı bitkiden daha verimli bir şekilde çıkarmaya yardımcı olan çeşitli kimyasallardır.

Sorun şu ki, bu kimyasalların bir kısmı minimum miktarlarda bu süreçte kalıntı halinde kalıyor ve bu da aromaterapinin iyileştirici aktivitesini azaltıyor.

Bazı uçucu yağların yüksek maliyeti nedeniyle, bazı kimya endüstrileri daha egzotik/pahalı uçucu yağları daha ucuz uçucu yağ, alkol veya sentetik uçucu yağlarla taklit eder veya seyreltir. Çoğunlukla taklitler çok iyi yapılır, ancak şifa amacıyla değerli olanlar yalnızca saf tip, doğal olarak ekstrakte edilmiş esansiyel yağlardır. Bu nedenle, saf olmayan esansiyel yağlar, bitkilerin saf esansiyel yağlarının iyileştirici özelliğinden yoksun oldukları için aromaterapi veya Palmiye Terapisi amacıyla kullanılmamalıdır.

Üreticilerin, distribütörlerin ve perakende satış mağazalarının (suçlanması gereken) birçok iddiasına rağmen, gaz kromatografisi gibi endüstrinin yeni ekipmanlarıyla bile her bir yağın saflığını

doğrulamak basit bir iş değildir. Meslekten olmayan kişi için daha da zor. Palm Therapy için herhangi bir esansiyel yağı (bitkisel yağ ile karıştırılmış) kullanmaya çalışmadan önce, lütfen yağları güvenilir kaynaklardan temin ettiğinizden emin olun. Ayrıca yağın saflığını şu şekilde test etmeyi deneyebilirsiniz:

1. Çeşitli şirketlerden alınan esansiyel yağların karşılaştırılması (koklanarak). Biraz eğitimden sonra, sadece koklayarak ve karşılaştırarak saf bir esansiyel yağ hissine sahip olabilirsiniz. Uçucu yağ safsa, o zaman onu saf bir yağ olarak hissetmelisiniz veya çiçeği, meyveyi veya bitkiyi taze ve canlı oldukları gibi gerçekten hissetmelisiniz. Saf bir uçucu yağ, tam da bu saf kokuya sahiptir.
2. Yan etkilere dikkat edin: Esansiyel yağ alkol veya diğer kimyasallarla seyreltilirse, o yağı birkaç dakika kokladıktan sonra baş ağrısı veya mide bulantısı, baş dönmesi veya yorgunluk gibi başka semptomlar yaşayabilirsiniz. Doğası gereği toksik olabilecek birkaç bitki olduğunu ve hassas veya alerjiniz olan başka bitkiler olabileceğini göz önünde bulundurun.
3. Yağ saflığını bulmanın daha doğru yolu, elbette, uçucu yağı gaz kromatografi analizi veya diğer gelişmiş testler için bir laboratuvara göndermektir.

UNUTMAYIN, Gıda sınıfı veya daha kaliteli esansiyel yağlar kullanın. Uçucu yağınızın kalitesinden emin değilseniz Palm Therapy ile birlikte KULLANMAYIN. Saf olmadıkça ve kimyasal olmayan bir yöntemle ekstrakte edilmedikçe uçucu yağların faydalarından yararlanamazsınız.

PALM TERAPİSİ İÇİN ESANSİYEL YAĞLAR NASIL KULLANILIR?

Saf esansiyel yağı badem yağı veya başka bir gıda sınıfı yağ bazında seyreltmeniz önerilir. Baz yağ ile karıştırıldıktan sonra konsantrasyon*%2*Avuç içi ve elin diğer bileşenlerindeki çeşitli çizgileri veya yuvaları uyarırken kullanın. Bazı insanların belirli yağlara karşı kimyasal duyarlılığı vardır. Bu durumda kullanımı durdurun. Alerjik reaksiyon durumunda sağlık uzmanınıza danışın. (Avuç Terapisi ile de bu duyarlılığın üstesinden gelebilirsiniz, bkz. Bölüm 18.)

Palmiye Terapisi ile uçucu yağların kullanılması fayda sağlayabilir.

Duyguların ve zihnin enerjilerinin dengelenmesiyle uğraştığımız için tüm aşamalarda önemlidir.

Palmiye Terapisinin birinci ve ikinci aşamalarında kullanmak isteyebileceğiniz başlıca esansiyel yağlar lavanta, papatya ve adaçayı gibi yatıştırıcı ve güçlendirici (tonik) yağlar olabilir. Üçüncü aşamada petitgrain esansiyel yağı gibi daha uyarıcı olanlar daha önemlidir. Psişik yeteneklerin açılış uyarımı için köknar iğnesi ve sedir ağacı kullanılabilir.

Uçucu yağlar çok çeşitli modlarda ve birçok hastalık ve rahatsızlık için kullanılabilir. Bu çalışmada ağırlıklı olarak duygusal bozukluklara ve kişisel gelişime odaklanıyoruz. Profesyonel bir aromaterapist iseniz, diğer esansiyel yağları kullanmak isteyebilirsiniz. Uçucu yağları, alandaki çeşitli kitaplarda önerildiği gibi farklı şekillerde de kullanabilirsiniz. Bu, Palm Therapy'ye müdahale etmez.

Palmiye Terapisi için her bir yağın beden ve zihin üzerindeki etkilerini kontrol edin. Hatlarda veya montaj parçalarında seyreltilmiş yağ kullanın. Terapinizin aşamasında gerektiği gibi yumuşak bir şekilde uyarın. Yağlar, belirli uçucu yağın özelliklerine göre stimülasyonun etkisini güçlendirmelidir.

Uçucu yağlardan bazıları çok pahalıdır, örneğin gül yağı ve yasemin yağı. Aşağıda, Palm Therapy ile birlikte kullanılabilecek uygun fiyatlı esansiyel yağların bir listesi bulunmaktadır. Geleneksel olarak, uçucu yağların her birinin kendine has özellikleri olduğu bilinmekte ve çeşitli şekillerde kullanılmaktadır.

Reyhan
Papatya Sedir Ağacı Tarçın Yaprağı Adaçayı Karanfil Tomurcuğu
selvi
Okaliptüs
köknar iğnesi
Sardunya
Greyfurt
Ardıç
Lavanta
Limon
Limon otu
Kireç
mandalina
Mercanköşk
küçük hindistan cevizi
Turuncu
paçuli
Nane
Petitgrain
Biberiye
Gül ağacı
Adaçayı
Sandal Ağacı Nane Çay Ağacı Kekik, kırmızı Verbena Ylang Ylang

Uçucu yağlar, kullanımları ve terapötik özellikleri hakkında daha fazla ayrıntı için lütfen bu alandaki çeşitli ayrıntılı kitaplara bakın.

36

Bach Çiçeği Tedavileri ve Palmiye Terapisi

Bach çiçek ilaçları, homeopatik ilkelere uygun olarak bitkilerden geliştirilmiş 38 ilaçtan oluşan eksiksiz bir sistem içerir. Bu yöntem esas olarak çeşitli rahatsızlıkların ve hastalıkların zihinsel kökeniyle ilgilenir.

1930'ların sonlarında, İngiltere'de 20 yılı aşkın süredir pratik yapan bir doktor olan Edward Bach tarafından geliştirildi. Dr. Bach, 38 remediyi yedi farklı zihinsel kategoriye ayırdı. Ruhsal veya fiziksel tüm hastalık ve bozuklukların temeli olarak kabul edildiler.

Translated from English to Turkish - www.onlinedoctranslator.com

Aşağıdakiler yedi kategori ve bunların çareleridir:

1. Korkular ve Fobiler:

kaya gülü, mimulus, kiraz, erik, titrek kavak ve kırmızı kestane.

2. Belirsizlik, düşük benlik saygısı:

cerato, yılan otu, karaçalı, gürgen, skleranthus ve yabani yulaf.

3. Mevcut veya mevcut koşullara ilgi eksikliği veya yetersizliği:

akasma, beyaz kestane, kestane goncası, hanımeli, hardal, zeytin ve yaban gülü.

4. Yalnızlık veya İzole Duygu:

sabırsızlar, funda ve su menekşesi.

5. Başkalarının etkilerine ve fikirlerine karşı aşırı duyarlılık:

agrimony, kantaron, çobanpüskülü ve ceviz.

6. Umutsuzluk, depresyon veya umutsuzluk:

karaçam, çam, karaağaç, tatlı kestane, yengeç elması, bethlehem yıldızı, meşe ve söğüt.

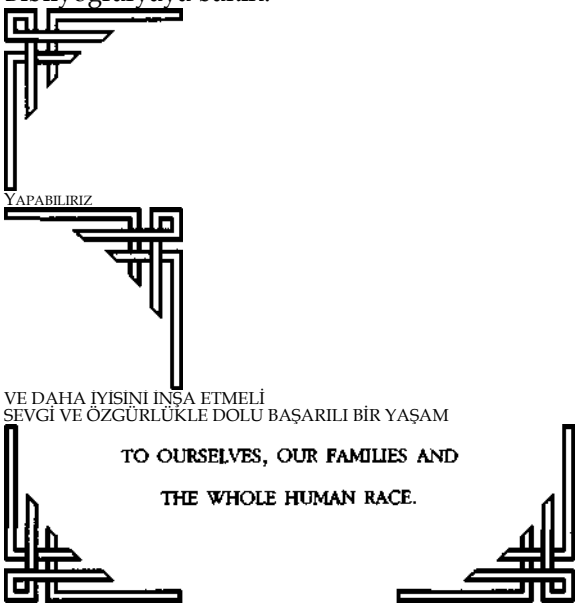
7. Başkalarının refahını aşırı önemsemek:

kayın, hindiba, kaya suyu, mine çiçeği ve asma.

Her çarenin bazı duygusal dengeler üzerinde kendi etkisi vardır, bu nedenle Palmiye Terapisi ile iyi bir kombinasyon olabilir. Geliştirmek istediğiniz hatlara ve bağlara birkaç damla uygun Bach çiçeği ilacı damlatın.

bu*kurtarma çare*Bach'ın en ünlü kombinasyon ilaçlarından biridir. (Daha fazla bilgi için Kaynakça'ya bakın.) Çeşitli akut duygusal semptomlara yardımcı olduğu bilinmektedir. Elde ister merhem bazında ister yağ bazında kullanabilirsiniz. Bach çiçek ilaçları ile Palmiye Terapisini eldeki doğru stimülasyon noktalarında birleştirerek, iyileştirici etki hızlandırılıyor.

Elbette, Bach çiçek ilaçları, üreticinin belirttiği şekilde, dahili olarak veya cilt üzerinde başka şekillerde de kullanılabilir. Bach çiçek ilaçlarının homeopatik ilaçlar olduğunu ve bu nedenle uçucu yağlarla birleştirilemeyeceğini unutmayın. Bu büyüleyici terapi hakkında daha fazla bilgi için Bibliyografyaya bakın.


YAPABILIRIZ
VE DAHA IYISINI INŞA ETMELİ
SEVGİ VE ÖZGÜRLÜKLE DOLU BAŞARILI BİR YAŞAM
TO OURSELVES, OUR FAMILIES AND
THE WHOLE HUMAN RACE.

37

Akupunktur, Akupresür ve Palmiye Terapisi

İyileşme amacıyla derinin tüm yüzeyindeki belirli noktaların çeşitli stimülasyon teknikleri, derinin delinmesi veya herhangi bir penetran yöntemle uyarılması durumunda akupunktur olarak adlandırılır. Aynı noktalar başka türlü ponksiyon yapılmadan uyarılırsa akupresür, shiatsu ya da diğer isimlerle spesifik baskı tekniğine göre kabul edilir.

çok nokta var ya*tsubo*vücut üzerinde. Bunlar genellikle meridyen adı verilen belirli yollarda bulunur. Meridyenler çoğu insanın göremediği ince çizgilerdir. Bunlar birbirine bağlıdır ve adı verilen yaşam enerjisini taşırlar.*chi*veya*qi*bu da tüm bedeni ve zihni etkiler.

Geleneksel olarak 26 meridyen vardır. Vücudun her iki tarafında on iki meridyen ve merkezde iki merkezi meridyen vardır.

vücudun ter (biri ön, diğeri vücut merkezinin arka tarafında). Hikayenin sadece bir parçası olan 361 nokta var. Ek noktalar, sekiz çeşitli kanal ve on iki farklı kanal olarak adlandırılan kanallarda bulunur. Ekstra meridyen noktaları ve kulak akupunktur noktaları da vardır. Vücudun her iki tarafında yaklaşık 1200 veya daha fazla noktanın bulunduğu tahmin edilmektedir.

Sadece bazı eski akupunktur ustaları tarafından bilinen ve ustalardan öğrencilerine gizlice aktarılan ve bu bilgiyi Batı'da bilinmeyen bazı ek bilinmeyen "gizli noktalar" vardır.

Akupunkturun diğer ek noktaları denir*ahşi*puan. Bunlar, avuç içi dahil olmak üzere vücudun herhangi bir yerindeki hassas noktalardır. Bu noktaların kesin bir yeri veya adı yoktur. Bunlar sadece ağrılı noktalardır ve basınca karşı hassastırlar (genellikle vücudun sorunlu veya yaralı bir bölgesini çevreleyen).

El, tüm vücudun nispeten küçük bir parçası olmasına rağmen birçok uyarı noktası içerir. Kore'de Tae Woo Yoo OMD, Ph.D. tarafından geliştirilen Koryo el akupunkturu, klasik akupunkturun başka bir yaklaşımıdır. Dr. Tae Woo Yoo, tüm vücudun ve vücudun tüm meridyen sisteminin aslında ellerde temsil edildiğini keşfetti. Bu, eller aracılığıyla tüm bedeni ve zihni dengelemenin mümkün olduğu anlamına gelir. Dr. Woo'nun ellerin benzersiz mikro-meridyen sistemi hakkındaki bulguları, aslında her iki elde var olan enerji yollarının mikro ağının temel teorisini güçlendiriyor ve böylece Avuç İçi Terapisi teorisini de güçlendiriyor.

Enerji yollarının farklı bakış açıları ve eldeki çeşitli işaretler, ellere dayalı farklı terapiler yaratmıştır. Bunlar arasında Koryo el akupunkturu, el refleksolojisi ve bu kitapta ele alınan yeni keşif Avuç İçi Terapisi yer alır. Bu bulgular, hangisinin gerçek veya daha iyi olduğu konusunda siz okuyucuların kafasını karıştırmamalıdır. Sadece el/zihin bağlantısını ve ister akupunkturda olduğu gibi iğneleme yoluyla, ister refleksolojide olduğu gibi belirli bölgelerin uyarılmasıyla olsun, ister ellerin uyarılması yoluyla beden ve zihin üzerinde dengeleyici bir etkinin etkinleştirilmesinin elde edilebileceğini doğrularlar. Palmiye Terapisi uygulanırken bilimsel el falı biliminde bilinen görsel işaretlerin uyarılması.

Enerji yollarıyla dolu eller üzerinde çalışırken, elden yapılan tüm terapi yöntemlerinin aynı sistemi kendilerine özgü yollarla harekete geçirdiği gerçeğini göz ardı edemeyiz. Bu aslında çeşitli terapiler arasındaki temel farktır. Belirli bir yaklaşımın diğerlerinden tamamen izole olduğu iddia edilemez çünkü Avuç İçi Terapisi de dahil olmak üzere her biri ellerin aynı ağ benzeri enerji yollarını kullanır.

Eldeki hatlara/bağlantılara ve Palm Therapy'nin diğer yönlerine non-invaziv bir stimülasyon uygularken, çeşitli stimülasyon ve aktivasyon*tsubo*eldeki puanlar kaçınılmazdır. Bu nedenle Avuç İçi Terapisini uygularken aslında akupunktur tekniğinde kullanılan bazı noktaları aktive ettiğimizi iddia edenler olabilir. Elektro-akupunktur, Koryo el akupunkturu, masaj, refleksoloji, akupresür, shiatsu veya Palm Terapisi olsun, herhangi bir cilt stimülasyon tekniği için belirli bir dereceye kadar doğru olabilir. Avuç İçi Terapisi veya diğer teknikleri uygularken, vücudun cilt yüzeyinde her yerde temsil edilen meridyenlerden veya ekstra meridyen noktalarından bir veya birkaçının uyarılması kaçınılmazdır. Ne de olsa üzerinde çalıştığımız aynı insan eli ve vücudu, sadece teknikler ve yaklaşımlar farklı.

Çeşitli stimülasyon terapileri ile Palm Terapisi arasındaki fark, bahsettiğimiz gibi, esas olarak yaklaşımdadır. Avuç İçi Terapisinde bilimsel el falı aracıyla eldeki görsel işaret ve bulgulara herhangi bir sorun olup olmadığına bakmaksızın dikkat ederiz.*tsubo*nokta (ağrılı bir yer veya yüksek elektriksel iletkenlik noktası). Palm Terapisinde, öğrenme becerilerinin hızlanması, yeni yeteneklerin geliştirilmesi, olumsuz duyguların üstesinden gelme ve bu çizgilerin özellikleriyle ilgili belirli etkileri elde etmek için palmar derinin yüzeyindeki çizgileri yumuşak bir şekilde işaretlemeye/uyarmaya çalışırız. Başarı Enerjisinin tetiklenmesi. Akupunktur/refleksolojide ana yaklaşım genellikle-*tsubo*iyileştirici bir etki elde etmek için vücudun çeşitli sistemleri/organları ile ilgili noktalar.

Avuç İçi Terapisinde amaç, elleri ve çeşitli bileşenlerini yalnızca belirli çizgilere basarak,

işaretleyerek ve uyararak değil, aynı zamanda özel el egzersizleri ve ayaklar veya falankslar gibi bazı belirli yerlere hafif dokunuşlarla yeniden şekillendirmektir. Yine, bu farklılıkların yanı sıra, bazı geçiş yöntemlerinin var olduğuna inanıyorum. Palmiye Terapisinde çizgileri aktive ederken, aynı zamanda Koryo el akupunkturunda, geleneksel akupunkturda ve refleksolojide tarif edilen bazı akupunktur noktalarını uyarıyoruz. Bu nedenle, bilsek de bilmesek de, Palm Terapisi alan kişinin yararına her zaman çapraz işler yaparız.

Palm Therapy'de bazen elektroakupunktur veya elektroakupresür cihazları olarak da bilinen elektrostimülatör cihazları veya TENS birimleri kullanabilirsiniz. Bunların hepsi non-invaziv cihazlardır.

Bu tür cihazların Avuç İçi Terapisi stimülasyonu için kullanılması, üç aşamada bazı zamanlarda önerilir. Bazı insanlar için bu tür bir uyarım, çizgilerin tırnakla elle uyarılmasından daha güçlü ve etkili olabilir. Kendi deneyimlerime göre, tırnak/parmak ucu ile doğrudan manuel basınç kullanmanın, elden diğer kişiye yayılan şifa faktörü veya biyoenerji nedeniyle çok etkili olduğu kanıtlanmıştır. Böylece müşteriler, Palm Therapy ile ek bir faydalı biyoenerji faktörü elde ederler.

UNUTMAYIN, Avuç İçi Terapisi uygularken yanlışlıkla avuç içi veya parmaklardaki herhangi bir akupunktur noktasını uygun şekilde uyarmanın zararı olmaz. En fazla, ek bir avantaj elde edersiniz. Çeşitli akupunktur noktalarının uyarılması akupunktur meridyenlerinin enerji akışını dengelediğinden, tam el masajı, akupresür veya refleksolojiyi uygun şekilde uygularken yan etkiler konusunda endişelenmenize gerek yoktur. (Kitabın başındaki Önemli Uyarı'ya bakın. Hamile kadınlar ve kalp ve diğer özel sağlık sorunları olanlara özel dikkat gösterilmelidir.)

Sonraki paragraflarda, avuç içlerinden geçen ana akupunktur meridyenleri ve bunların Çin teorisine göre terapötik düzeydeki etkileri hakkında daha fazla bilgi bulacaksınız. Devam etmeden önce, Çin tıbbında kullanılan bazı prensiplerden ve çeşitli faktörlerden bahsedelim. Ellerinki de dahil olmak üzere üzerinde çalışılacak çeşitli meridyen noktalarını seçerken aşağıdaki hususlar ve diğerleri dikkate alınır.

a. bu*yin*Ve*yang*yedide kısmen açıklandığı gibi el türleri.

b. Beş Element: odun, ateş, toprak, metal ve su.

c. Altı Dış Faktör: rüzgar, soğuk, yaz sıcağı, nem, kuruluk ve sıcak (ateş ve hafif ısı).

d. Yedi Duygusal Faktör: neşe, öfke, melankoli, meditasyon, keder, korku ve korku.

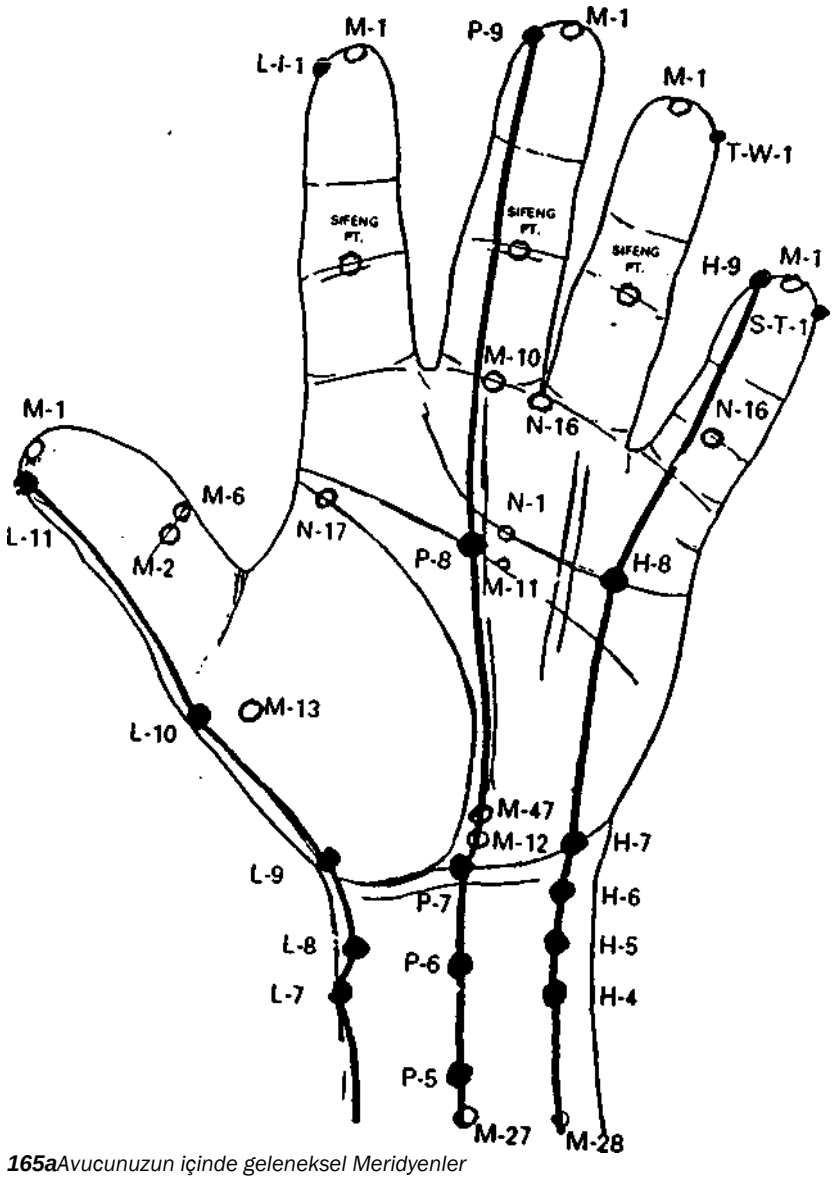
e. Çeşitli faktörler, örneğin: düzensiz gıda alımı, aşırı zorlanma ve stres, fiziksel efor eksikliği, travmatik yaralanmalar, durgun kan ve balgam.

AVUÇTAKİ MERİDYENLER

Avuç İçi Terapisi esas olarak avuç içlerinde yapıldığından, burada ana geleneksel meridyenleri ve avuç içlerindeki akupunktur noktalarını gözden geçireceğiz. (Koryo el akupunktur meridyenleri ile ilgili olarak: tüm ana ve ekstra vücut meridyenleri ve noktaları her iki elde temsil edilir. Çok etkili ve önemli olmalarına rağmen, sadece yer olmadığı için buraya dahil edemiyoruz.)

Avuç içlerinde üç ana meridyen vardır (Şek. 165a). Bu meridyenler*yin*doğada. Hepsi parmak uçlarında (distal falankslar) son bulur:

- Kalp Meridyeni
- Perikard Meridyeni
- Akciğer Meridyeni



165a*Avucunuzun içinde geleneksel Meridyenler*

Aşağıdakiler, avuç içi meridyenleri üzerindeki geleneksel akupunktur noktalarından bazılarıdır.

Kalp Meridyeninoktalar, üç noktanın her iki elin avuçlarında olduğu dokuz noktayı içerir: H-9, H-8 ve H-7. Her noktanın terapötik stimülasyonu için ana endikasyonlar aşağıdaki gibidir:

H-9:

çarpıntı, kalp ağrısı, göğüs ağrısı, ruhsal bozukluklar, ateşli hastalıklar ve bilinç kaybı.

H-8:

çarpıntı, kalp ağrısı, göğüs ağrısı, ciltte kaşıntı, dizüri ve enürezis.

H-7:

kalp ağrısı, zihinsel sinirlilik, zihinsel bozukluklar, epilepsi, zayıf hafıza, çarpıntı, histeri ve hipokondriyak bölgede ağrı.

Perikard Meridyeniüç noktanın avuç içlerinde olduğu dokuz nokta içerir: P-9, P-8, P-7. Her noktanın terapötik stimülasyonu için ana endikasyonlar aşağıdaki gibidir:

P-9:

kalp ağrısı, sinirlilik, bilinç kaybı ve ateşli hastalıklar.

P-8:

kalp ağrısı, zihinsel bozukluklar, epilepsi, kusma, stomatit ve el ve ayaklarda mantar enfeksiyonları

P-7:

kalp ağrısı, çarpıntı, mide ağrısı, kusma, panik atak, ruhsal bozukluklar, epilepsi, göğüste ağrı ve hipokondriyak bölgede ağrı

Akciğer Meridyeninoktalar, üç noktası avuç içlerinde olan on bir noktayı içerir: Ml, L-10, L-9. Her noktanın terapötik stimülasyonu için ana endikasyonlar aşağıdaki gibidir:

Ml:

öksürük, astım, boğaz ağrısı, burun kanaması, parmaklarda ağrı, ateşli hastalıklar, bilinç kaybı ve ruhsal bozukluklar.

MO:

öksürük, hemoptizi, boğaz ağrısı ve ateş**L-9:**

astım, öksürük, hemoptizi, boğaz ağrısı, çarpıntı ve göğüste ve ön kolun medial bölgesinde ağrılar.

Geleneksel olarak, bu noktaların yanı sıra ekstra meridyen noktaları da vardır; on dokuzu her bir elin avuçlarında bulunur. Yine yer darlığı nedeniyle özelliklerini ekleyemiyoruz. Lütfen Kaynakça'ya bakınız.

ELİN ARKASINDAKİ MERİDYENLER

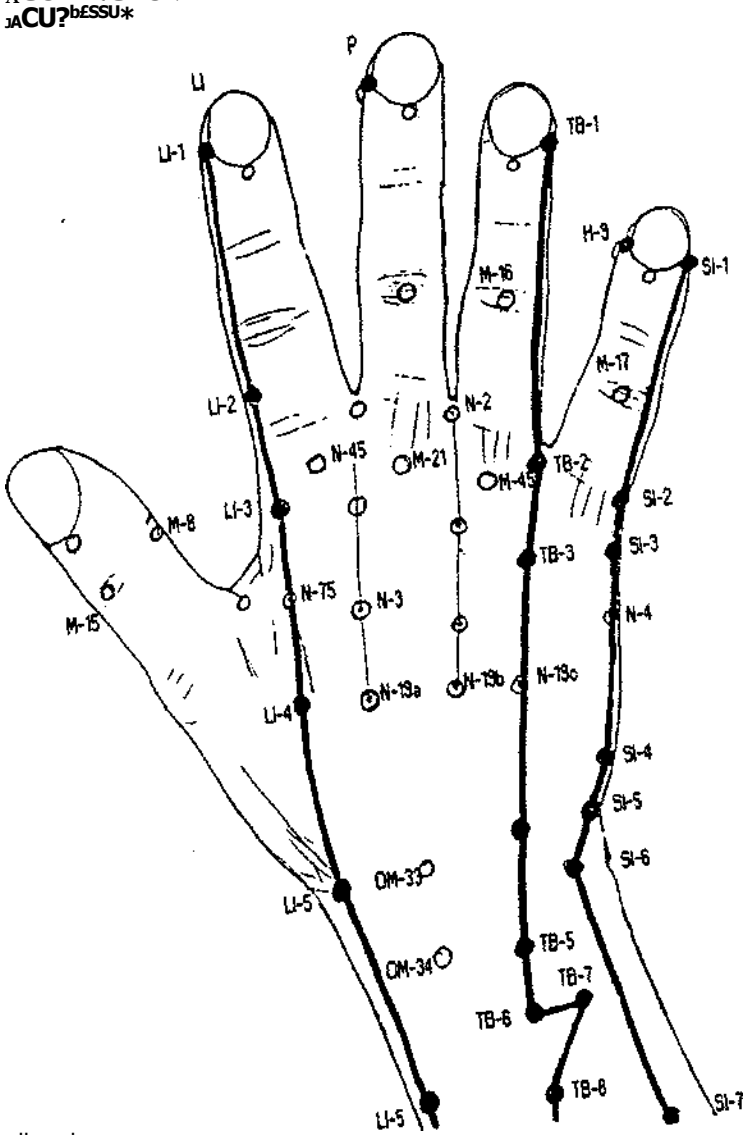
Elin arkasında ayrıca üç ana akupunktur meridyeni vardır (Şekil 165b): kalın bağırsak (LI), üçlü yakıcı (TB) ve ince bağırsak (SI). Her birinin bedeni ve zihni yatıştırmak için özel noktaları vardır. (LI 4, sinir sistemini etkilemesi ve ağrıyı serbest bırakmasıyla iyi bilinir.) Bu noktaların her birinin terapötik kullanımı burada belirtilmemiştir. Bu alanda daha fazla bilgi için Kaynakça'ya bakın.

Elin tüm noktalarının ve vücuttaki diğer akupunktur noktalarının uyarılması genellikle aşağıdaki yöntemlerden biriyle yapılır:

-İğneler - delme (Avuç İçi Terapi ile tavsiye edilmez) -Isı - moksa (Avuç İçi Terapi ile tavsiye edilmez)
-Basınç- cilde derin basınç veya çok hafif bir dokunuş
-Elektro-stimülasyon
-Lazer ışını acu-cihazını kullanan lazer ışını
-Kızılötesi ışın ışığı
- Noktanın soğuk uyarılması
-Mıknatıslar
-Biyoenerji - belirli noktalara iyileştirici radyasyon -Cilde zarar vermeden cildin sinir uçlarını uyarabilen diğer herhangi bir yöntem.

Unutmayın: Avuç İçi Terapisi uygulamak isteyen profesyonel akupunktur uzmanları aynı seansta avuç içlerine iğne KULLANMAYIN. Belirli noktalarda hafif bir basınç, düşük elektro-stimülasyon veya biyoenerji kullanabilirsiniz. İğneler, Avuç İçi Terapi tekniğinin etkisini engelleyebilir.

ACUWNCRUM
JACU?bESSU*



eJin arkası-
İncir-165b
*bu,r^"«^s°"*e*

AKUPUNKTURDA YENİ KONSEPTİ:
SÜPER EL MERİDYENLERİ SİSTEMİNİN KULLANILMASI

Eldeki enerji yollarının görünmez enerji hatlarından oluşan bileşik bir ağ olduğu fikri yeni değil. Çin'de, 5000 bin yıldan fazla bir süre önce, Çinli doktorlar vücutta dolaşan ve akupunktur uzunlamasına meridyenlerini oluşturan ana enerji sistemini buldular. Hindistan'da binlerce yıl önce başka bir enerji sistemi keşfedildi.*çakralar*,yedi ana organıyla vücudun çeşitli enerji merkezleri-*çakralar*,yirmi bir ikincil*çakralar*ve üçüncü nesil*çakralar.*Bu teoriler binlerce yıl önce olduğu gibi bugün de geçerli. Modern araştırmalar onların varlığını doğruladı ve geçen yüzyılda diğer keşifler ve ilerlemelerle birlikte bazı yetenekli araştırmacılar ve doktorlar insan enerji sisteminin başka yönlerini keşfettiler.

İtalya'da bir nöroloji profesörü olan Dr. Joseph Calligaris, 1876-1944, çeşitli bulguları arasında elin bu ağ benzeri enerji yolları fenomenine işaret etti. Daha sonra, Dr. Tae Woo Yoo 1971'de vücudun meridyen sisteminin elde temsil edildiğini buldu (Koryo el akupunkturu). Bu ustaca bulgulara dayanan kendi gözlemim ve Avuç İçi Terapisini tanımlamak amacıyla enerji yolları ile elin görsel topografyası arasındaki ilişkiyi kontrol etme ihtiyacım, elde göründükleri şekliyle ve özellikle enerji kalıplarını kontrol etmeme neden oldu. avuç içinde.

Bu enerji yollarını tanımlamak için çeşitli arama teknikleri uyguladık. Kullanılan yöntemler arasında şunlar vardı:

1. Belirli bir meridyeni uyarırken elektrik iletkenliğini kontrol etmek.

2. Uygulamalı kinesiyoloji (kas testi).

3. Özel su arama tekniği.

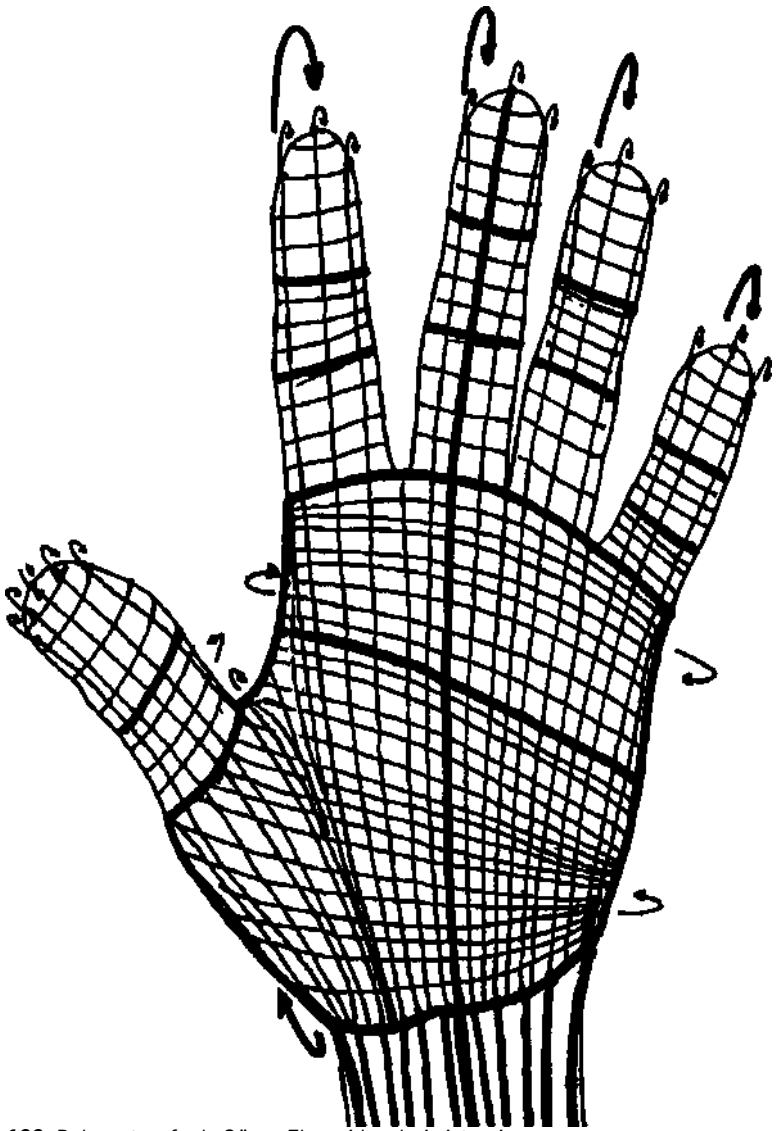
4. olarak bilinen elin enerjisinin gözlemlenmesi
elin aurası.
5. Sarkacın özel tekniği.

Süper El Meridyenleri Sistemine ve beden, zihin ve ruh üzerindeki diğer terapötik/etkili yönlere dayanan uyarı noktalarının tam haritasını keşfetmek için daha fazla araştırma yapılması umulmaktadır.

Bulgularım, avuç içlerinde 24 uzunlamasına meridyen ve ellerin arkasında 24 uzunlamasına meridyen olduğu ve her bir elde temelde bilekten parmakların ucuna doğru avuç içinde uzanan tam bir uzunlamasına döngü oluşturduğudur. . Sonra parmak uçlarından bileğe (elin sırtına) kadar elin arkasına döner. Bu döngü devam ederken kolda başka bir döngü vardır. Avuç içine kısmen enerji sağlar. Kolun döngüsü, her kol boyunca 12 ana uzunlamasına meridyen içerir. Bu döngü, enerji meridyenlerinin tam vücut akışı olan iyi bilinen akupunktur döngüsüne ektir. Bunların bir kısmı da her yandan temsil edilir.

En azından benim için daha şaşırtıcı olan diğer döngüler, bildiğim kadarıyla başka hiçbir yerde bahsedilmeyen yatay döngülerdir. Bu yatay döngüler, beden ve zihin üzerindeki çeşitli etkileri için hala çok fazla araştırma ve doğrulama gerektiriyor. Bilinen meridyenlerden çok daha yavaş hareket ederler, bu nedenle yerlerini belirlemek daha zordur.

Bulgularıma göre 26 farklı yatay



166a*Palmar tarafında Süper El meridyenleri sistemi el.*

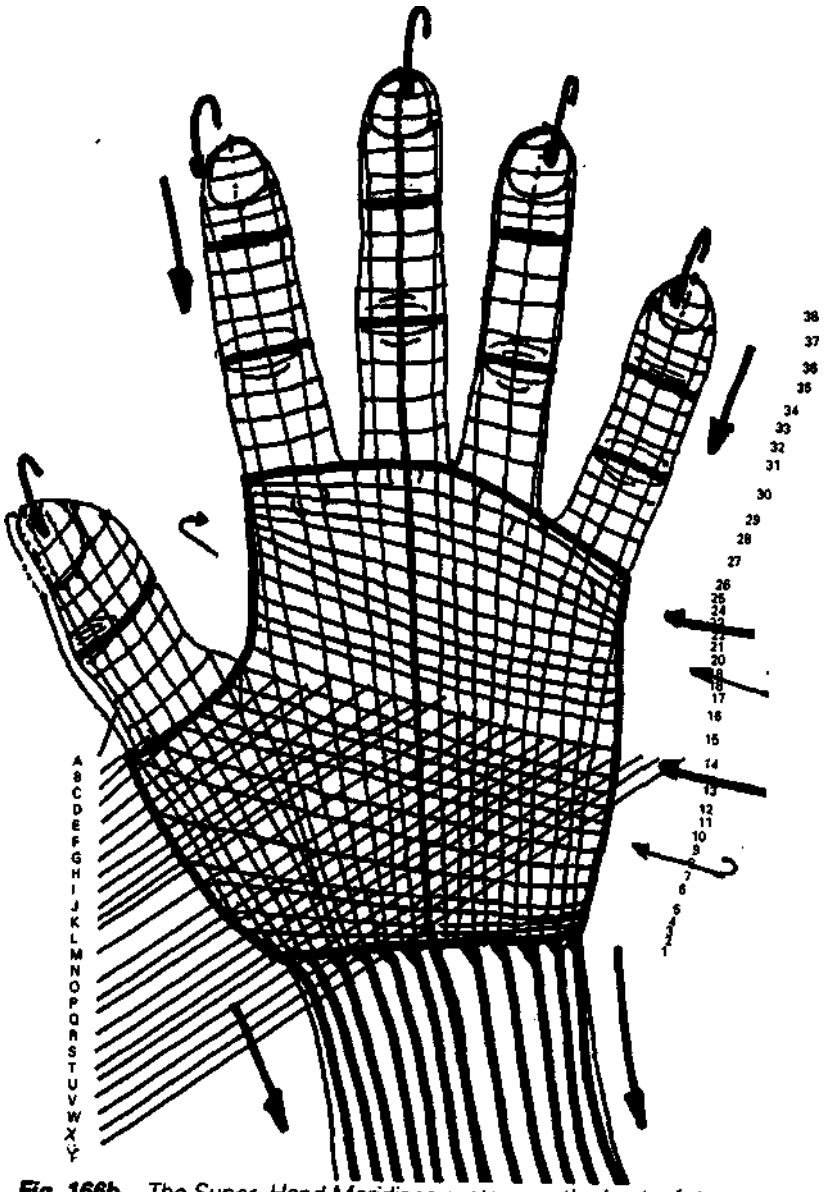


Fig. 166b *The Super Hand Meridians system on the back of the hand.*

Avuç içinde radyal taraftan ulnar tarafa doğru akan ve sonra elin arkasında ulnardan radyal tarafa doğru sonsuz bir akışla devam eden meridyenler. Her parmakta aynı akış yönüne sahip 12 yatay meridyen vardır.

Süper El Meridyenleri Sistemini incelerken artık farklı meridyenleri seçip bunlardan Koryo el akupunkturu, el refleksolojisi ve Avuç Terapisi gibi spesifik bir terapi yaratmanın rasyonelliğini görebiliyoruz. Hepsi, bu muazzam ağ benzeri enerji yolunun bir kısmına dayalıdır.

Gelecekteki araştırmaların, her bir noktanın bedeni, zihni ve ruhu tam olarak nasıl etkilediğini bu şekilde bulacağına ve ileri akupunktur teorisinin ilkelerine dayanan gelişmiş bir teknik yaratacağına inanıyorum.

Bu ağ benzeri sistemin avuç içinde 624 kesişme noktası ve elin arkasında 624 kesişme noktası olduğunu fark ettim, bu da parmaklarda 216 noktaya ek olarak ellerde 1240 nokta oluşturuyor (avuç içi tarafında 108 ve yan tarafta 108 tane daha) parmakların arka tarafı). Geleneksel akupunkturda tanımlanan vücudun her yerindeki noktaların sayısı karşılaştırıldığında, elin tam bir vücut temsili içerdiği görülüyor.

Bu eksiksiz sistem oldukça karmaşıktır ve esas olarak bu keşfin uygulanması için tüm kapsamı değerlendirecek olan profesyonel akupunkturcular tarafından uygulanacaktır.

Palmiye Terapisi aslında bu sistemi görsel, uygulaması kolay bir şekilde kullanıyor, bu da farklı şifa alanlarındaki birçok profesyonelin onu çok daha basit ve daha doğrudan bir şekilde aktive etmesini sağlayacak.

Bu muazzam ağ benzeri enerji yolunun kullanımını basitleştirmek için ona temel bir harf-sayı kod sistemi vermeye karar verdim. Hatırlaması ve kullanması daha kolay olacaktır. Basit bir koordinasyon sistemi kullanarak konum hakkında anında bilgi sahibi olabiliriz:

- Boyuna meridyen, A'dan X'e kadar olan harfleri alacaktır (elin radyal tarafından ulnar tarafa doğru başlayarak ABC sırasına göre toplam 24 harf).

-Avuç içi tarafından, bilekten parmak uçlarına doğru başlayan yatay çizgiler, 1'den 38'e kadar sayısal semboller alacaktır. Bunlar, parmakların 12 yatay meridyenini içerir (Şekil 166a). Bilek 1 numara, parmak ucu 38 numara olarak işaretlenecektir. Aynısı elin arkasında, parmaklar dahil 38 yatay çizgidir (Res. 166b).

-Stimülasyon noktası, iki geçiş yolunun yeridir.

Harf/rakam kodundan önce avuç içi için P ve elin arkası için B koyacağız.

Kodlu sistem, meslekten olmayan kişinin noktaları hızlı ve kolay bir şekilde bulmasını sağlayacaktır. Gelecekte, aşağıdaki örnekte gösterildiği gibi pratik bir şekilde yaklaşabileceğiz: Diyelim ki noktayı arıyoruz.**P-L14**

PPalmiye meridyenlerini temsil eder**L**boyuna meridyeni temsil eder: L 14, yatay meridyeni temsil eder: 14

Bu kodlanmış ağ benzeri yol, elin yüzeyinde neredeyse eksiksiz bir uyarı noktaları sistemidir. Her noktanın yararlı etkisinin bir açıklamasına girmek bu kitabın kapsamında değildir. Avuç İçi Terapisini kullanmak, elin çeşitli noktalarını/enerji yollarını harekete geçirir ve beden ve zihin üzerinde karşılık gelen etkileri getirir.

Avucumun içinde, radyal taraftan ulnar tarafa doğru yatay meridyenlerin aslında ulnar tarafta ayrıldığını ve bunun da bir alt akım oluşturduğunu fark ettim. Bu akım avuç içinde yaklaşık birkaç milimetre derinlikte akan radyal tarafa doğru geri döner. Sayıları yine 26 olan düşük akım meridyenleri, elin radyal kısmına doğru mükemmel bir döngü oluşturarak avuç içinde ek uyarı noktaları oluşturur. Bunun da beden/zihin aktivitelerini tam olarak nasıl etkilediklerinin araştırılması gerekmektedir. 1 bu kitaptaki topografik noktaları hariç tuttu.

Bu sistem başlangıç aşamasında olmasına rağmen, her yeni noktanın etkisi için yoğun bir araştırmayı teşvik edeceği için bu bulguları yayınlamaya karar verdim. Bu Süper El Meridyenleri sistemi, bu araca ihtiyaç duyan birçok kişiye yardımcı olabilir. Gelecekte bu alandaki bulgularımdan daha fazlasını yayınlamayı umuyorum. Bu arada, eldeki ek meridyenleri ve stimülasyon noktalarını tespit etmek için daha gelişmiş ekipmanların geliştirilmesi ve iyileştirme için daha gelişmiş araçlar yaratılması çok muhtemeldir.

Elin çeşitli geleneksel akupunktur noktaları ve Koryo el akupunkturu hakkında bilgi için lütfen Kaynakça'da listelenen akupunktur, akupresür ve Çin tıbbı ders kitaplarına bakın.

38

El Refleksolojisi ve Avuç İçi Terapisi

Elin refleksolojisi, insan vücudunun bir haritası olarak avucun içini, elin arkasını, parmakları ve hatta tırnakları kullanan eksiksiz bir terapötik sistemdir (Şekil 167a, 167b, 168a, 168b).

Bu yüzyılın başlarında çeşitli araştırmacılar, ayaklardaki veya ellerdeki çeşitli noktaları uyararak, akupresüre çok benzer sonuçlar aldıklarını, ancak tüm vücudu dahil etmeden ve çok daha basit bir teknikle bulduklarını keşfettiler.

Dr. Fitzgerald ve Dr. White (1913) kitabı yayınladı*Bölge Terapisi.*Ayaklar ve eller üzerindeki baskı noktalarını tanımlar.

Refleksoloji yöntemi, doğrudan paralel yollarda ilerleyen 10 uzunlamasına meridyene dayanmaktadır. Bunlar geleneksel akupunktur meridyenlerinden farklıdır. Bu yönteme göre tüm vücut ellerde, ayaklarda ve kulaklarda temsil edilir, bu nedenle refleksolonun baskı noktalarından vücudun her yerine erişim vardır.**ji-**

Kısmen akupunkturun temel meridyenlerini ve ekstra meridyenlerini içeren meridyen sisteminin karmaşık veya ağ benzeri yolunu anlayarak, on refleksoloji meridyeni ve*çakralar*,Bana göre çeşitli terapötik modaliteler, teorilerine uyan kısmi bir enerji yolları sistemi "seçerler". Avuç İçi Terapisi, avuç içlerinde ilerleyen küçük enerji yolları da dahil olmak üzere aynı meridyenlerden bazılarını kullanır. Enerji yollarının NEREDE, NASIL ve NEDEN çalıştığına dair tüm teori hala belgelenmeyi ve daha fazla araştırılmayı bekliyor. Şimdilik hipotezi olduğu gibi kabul edelim, onu kanıtlayacak daha hassas araçlar geliştirilinceye kadar. Bu teoriyi bugünün bilimsel araçlarıyla anlamak hala zor olsa da, binlerce yıldır Çin tıbbı aracılığıyla (kısmen) zamanın geçerliliğini kazandığını, etkinliğini ve güvenilirliğini kanıtladığını hatırlamalıyız.

Eller, ayaklar veya kulaklar üzerinde herhangi bir noktaya veya bölgeye bastığınızda, aslında bazı refleksoloji veya akupunktur noktalarını uyarırsınız. Refleksoloji veya akupunkturun herhangi bir bölgesine basmak veya stimüle etmek Avuç İçi Terapiyi etkilemez.

Bazı refleksoloji noktalarının uyarılmasının sağladığı ekstra faydaların farkında olsanız da olmasanız da, uyarılan çizgilerin konumuna göre her halükarda bazı ekstra faydalar elde edeceksiniz.

Akupunktur ve akupressürde olduğu gibi elleri, ayakları veya kulakları uyarmanın hiçbir tehlikesi yoktur. (Eğer bir tehlike olsaydı, sadece ayaklarımızın üzerinde yürümek veya ellerimizle çalışmak da bize sorun çıkarırdı.)

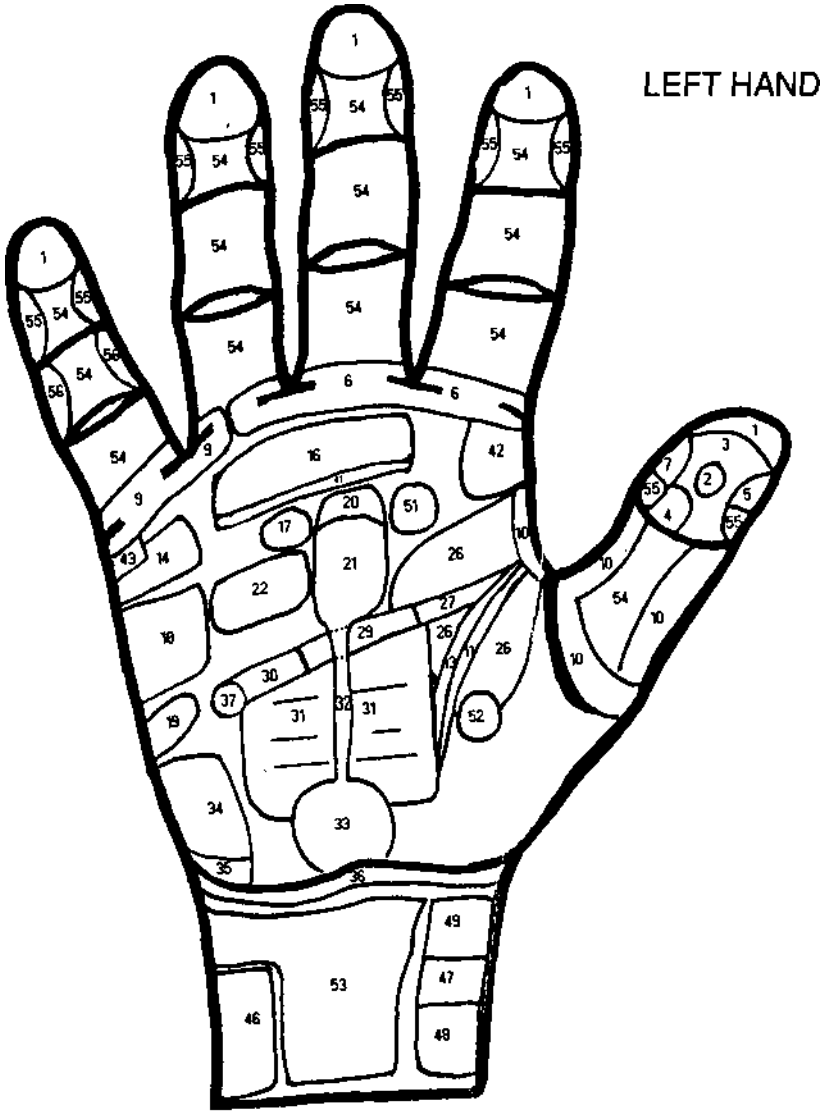
Sigmoid Kolon İnce Bağırsak İdrar Yolu Mesane
Bacak;Diz;Kalça;Bel Siyatik
Hemoroid
Rektum
Ileo Çekal Vana
Ek
çeneler
Diyafram Üst Lenf Bezleri Alt Lenf Bezleri Uterin Tüp;Spermatik Kanal Kasık
yumurtalık; testis
Rahim; Prostat
Vajina;Penis
Seks Hormonları
bademcikler
Timüs
Otonom Sinir Sistemi Bel

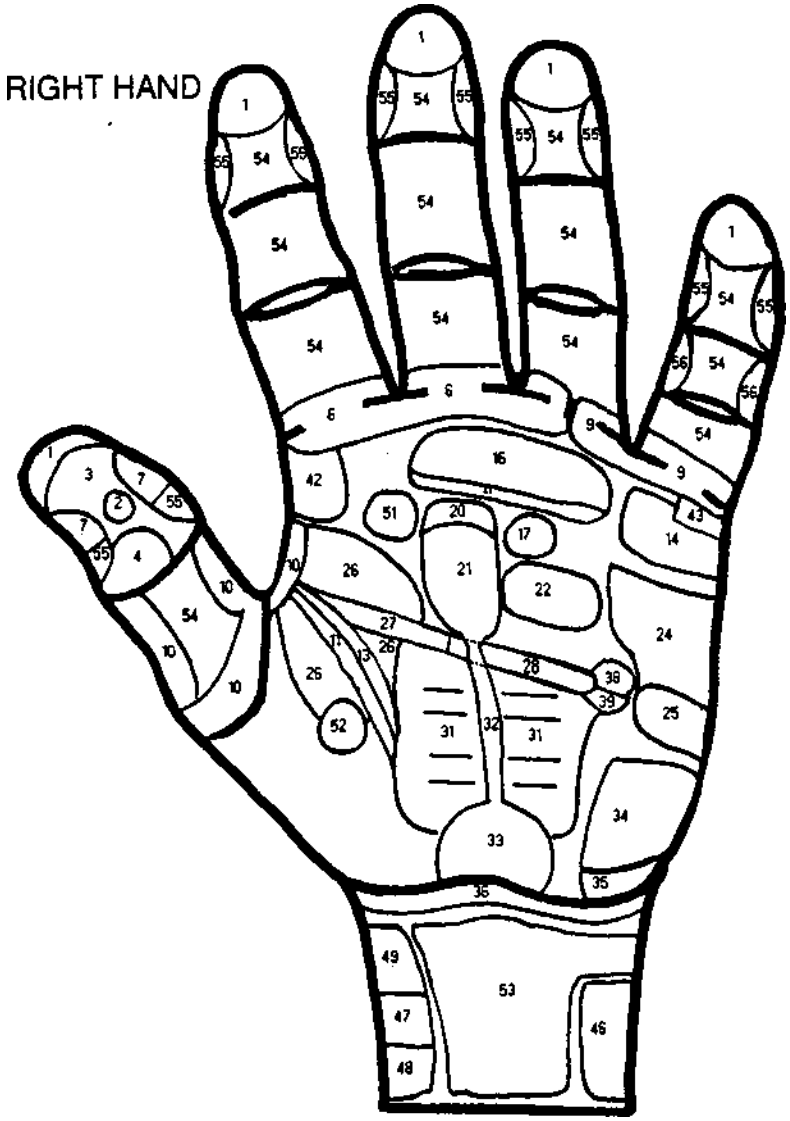
Kranial Sinirler
Genel Ağrı; Diş Ağrısı
Enerji
kalça
Saç

1. Sinüs
2. Hipofiz
3. Beyin
4. Beyincik
5. Burun
6. Göz
7. Tapınak
8. Boyun
9. Kulak
10. Boğaz
11. paratiroid
12. Omurga
13. Tiroid
14. Omuz
15. yamuk
16. Akciğer; Göğüs; Göğüs
17. Solar Pleksus
18. Kalp
19. Dalak
20. Böbreküstü bezi
21. Böbrek
22. Pankreas
23. duodenum
24. Karaciğer
25. Safra kesesi
26. Karın
27. enine kolon
28. Artan kolon
29. İnen kolon
30.
31.
32.
33.
34.
35.
36.
37.
38.
39.
40
41.
42.
43.
44.
45.
46.
47.
48.
49.
50.
51.
52.
53.
54.
55.
56.
57.
58.

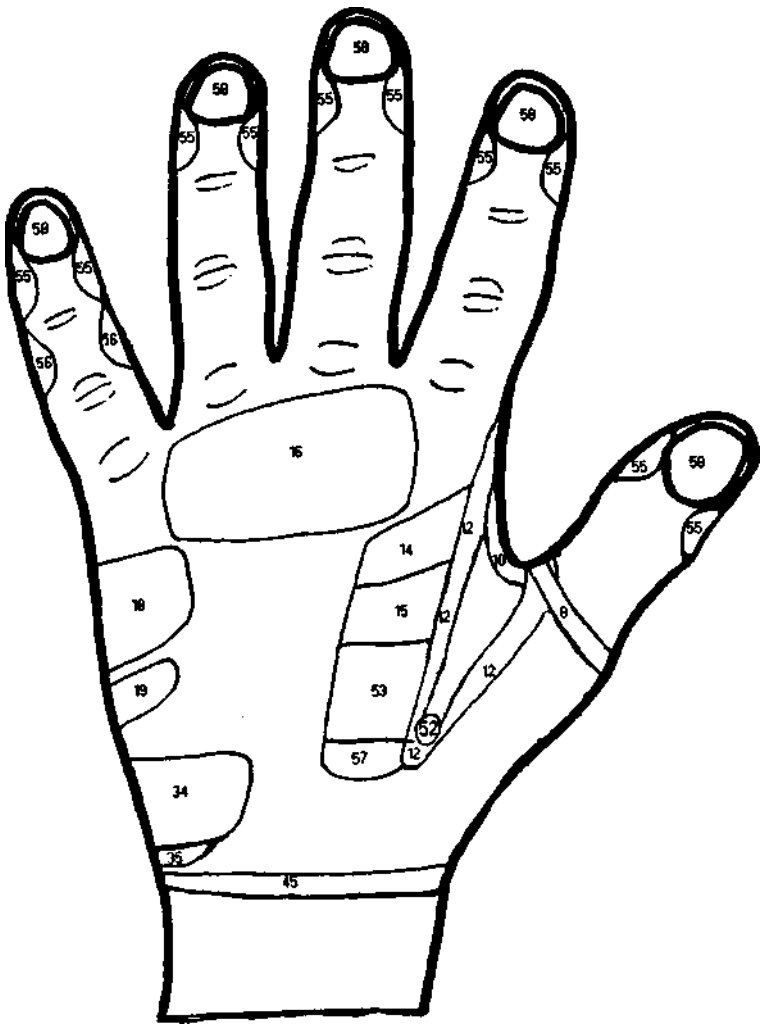
EL REFLEKSOLOJİ NOKTALARI İÇİN ANAHTARI:

Şekil 167a Avuç içinde refleksoloji noktaları.
<Not: Avucunuzun fotokopisine bakar gibi eli gözlemleyin)



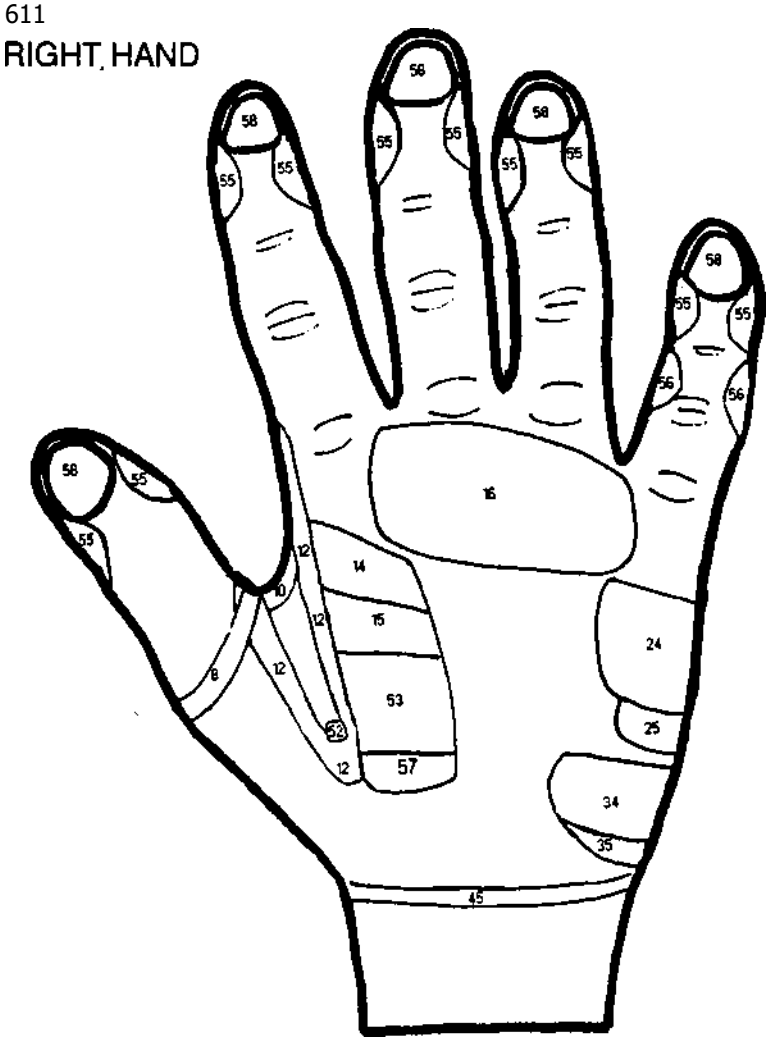


Şekil 167b Avuç içinde refleksoloji noktaları.
(Not: Avucunuzun fotokopisini çeker gibi eli gözlemleyin)



SOL EL

Şekil 168a Elin arkasındaki refleksoloji noktaları.
(Not. Eli fotokopi çeker gibi gözlemleyin.
elin arkası)



Şekil 168b Elin arkasındaki refleksoloji noktaları. (Not. Eli, elin tersinin fotokopisini izler gibi gözlemleyin)

El refleksolojisi hakkında daha fazla ayrıntı için lütfen Bibliyografyaya bakın (Ayrıca aşağıdaki tabloyu da edinebilirsiniz:*Refleksoloji Atlası*Moşe Zwang tarafından. Ellerin, ayakların ve kulakların çeşitli refleksoloji konumlarını sunar.)

39

Biyoenerji/Şifa ve Avuç İçi Terapisi

Biyoenerji, enerjinin bir vücuttan diğerine aktarılmasıdır; daha yüksek enerji kaynağından daha düşük olana doğru akar. Bu enerji, doğrudan bir dokunuşla veya uzaktan bir enerji aktarımıyla çeşitli şekillerde aktarılabilir.

Şifanın direkt dokunuşu daha mantıklı ve anlaşılması ve kabulü daha kolayken, bir konuya odaklanarak aktarılan uzaktan bir şifayı ne kadar uzakta olursa olsun açıklamak ya da kabullenmek daha zordur.

Nasıl ve neden çalıştığını açıklamak bu kitabın kapsamı dışındadır. Ancak bu fenomen birçok araştırmacı ve yazar tarafından belgelenmiştir. Bununla birlikte, biyoenerji/şifa Batı bilimi tarafından ne kabul ne de tanınmaktadır. Lütfen bu kitabın sonundaki Ek'e ve Kaynakça'ya bakın.

Çoğu insan şifacı olabilirken, bazıları diğerlerinden daha etkili enerjiye sahiptir. Herhalde onunla ilgisi var*chi*enerji, bireyin yoğunluğu ve aynı zamanda beynin pasif yarım küresini (sağ elini kullanan insanlar için beynin sağ yarım küresi) harekete geçirirken kişinin bu enerjiyi odaklama ve konsantre etme yeteneği. Konsantrasyonun uygulanması ve iyileştirilmesi bu olguyu iyileştirebilir.

Palm Terapisti olarak çalışırken, şifa enerjisini görselleştirmek ve danışanın eline iletmek, Palm Terapisinin etkinliğini arttırır. Bu kombinasyon, akupresür, refleksoloji, masaj veya Avuç İçi Terapi dahil olmak üzere her tür manuel terapi uygulanırken yapılabilir. İyileştirme güçlerinizi, Bölüm'de anlatıldığı gibi, Neptün Dağı'nın ve eldeki diğer bölgelerin uyarılmasıyla geliştirebilirsiniz.**20.**

Avuç İçi Terapisi, zihnin enerjilerinin dengelenmesine yöneliktir ve şifa/biyoenerji ile büyük ölçüde desteklenebilir.

40

Hipnoterapi ve Avuç İçi Terapisi

Hipnoterapi, Palm Terapisi ile birleştirilebilen çok güçlü bir araçtır. Vücudun ve zihnin sağlığını ve esenliğini geliştirmeye yardımcı olabilecek bir araçtır.

Hipnoz ancak hasta işbirliği yapmaya ve hipnoterapist tarafından verilen gevşeme ve değişim talimatlarını takip etmeye istekliyse yapılabilir.

Kişi çok derin bir rahatlama düzeyine (alfa zihin durumu) ulaştığında, bir dizi güçlü, olumlu telkin verilir. Bu öneriler, kişinin yaşamındaki belirli bir sorun veya yönle başa çıkmaya yönlendirilebilir. Birine yardımcı olabilir

fiziksel veya duygusal acıyı dindirmek, bir fobinin üstesinden gelmek, özgüveni yükseltmek, öğrenme yeteneklerini artırmak vb.

Değişim telkinleri, hipnotik veya transa benzer bir durumda oldukça etkilidir. Bu durumda bilinçli zihin daha az baskınken, bilinçdışı zihin telkinlere açıktır.

Bu da kişinin hayatında hızlı ve etkili sonuçlara yol açar. Çeşitli zihinsel blokajların çözülmesine yardımcı olur ve birçok yönden gelişme ve değişim için motivasyonu artırır.

Hipnoterapide kişilere yaklaşım duruma göre değişir. Derin gevşeme veya hipnotik transın çeşitli indüksiyonları vardır. Doğru uygulanırsa çoğu etkilidir.

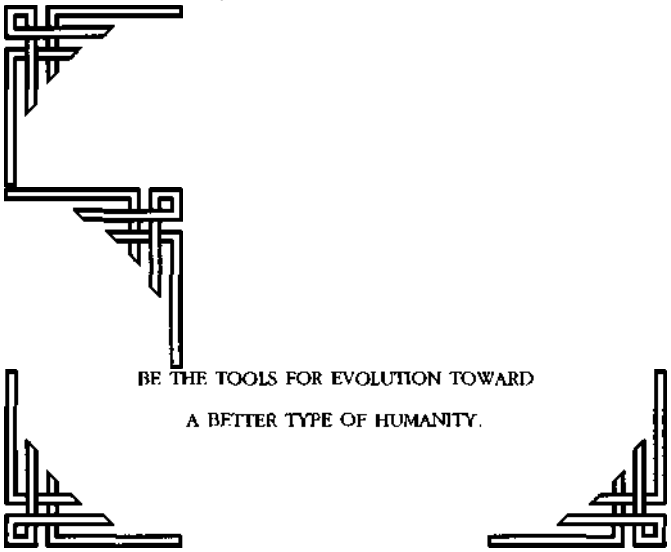
Hipnoterapi en sevdiğim uzmanlık alanlarından biridir. Bazı durumlarda hipnoterapiyi Palm Terapisi ile birleştiriyorum ve etkileyici sonuçlar elde ediyorum. Palm Terapisi ve hipnoterapinin kombinasyonu doğal bir kombinasyon. Avuç İçi Terapisi ile stimülasyon uygulandığında kişi çok hızlı bir şekilde rahatlar ve "alfa zihin durumu"na hızla ulaşabilir, bu nedenle trans ile ilerlemek daha kolaydır.

Avuç İçi Terapisi, sözel bir hipnoterapi tekniği olmasa da, güçlü bir dengeleme etkisi ile derin bir rahatlama durumuna neden olabilir. Yetenekli hipnoterapist bu aşamada hipnotik telkinler verdiğinde, etkileri genellikle daha belirgindir. Bu nedenle, Avuç İçi Terapisi ve hipnoterapinin kombinasyonu, hipnoterapide ustalaşanlar için, yöntemi ister tek seanslık hipnoterapi, ister yavaş ilerleyen hipnoterapi olsun, harikadır.

Hipnoterapi Palm Terapisi ile birleştirildiğinde, iki güçlü aracın sinerjisi haline gelir. Bu nedenle, gelecekteki tüm Avuç İçi Terapistlerine tamamlayıcı bir araç olarak hipnoterapide ustalaşmalarını tavsiye ediyorum. Avuç Terapisi buna göre el kaynaklı hipnotik trans olarak uygulanabilir.

Hipnoterapi hakkında daha fazla bilgi için lütfen Ek B'ye ve "Hipnoterapi" altındaki Kaynakçaya bakın.

BAĞIMLIĞIN EN YÜKSEK ŞEKLİ OLUMLU,



SEVGİ VE BAĞLILIK ÖZELLİKLERİ KİMLERDE OLABİLİR?

EK AI
Elin Anatomisi

Elin anatomisi üzerine koca bir kitap yazılabilir. Bu ekte size elin iskelet yapısı, kasları, damarları, sinirleri, derinin yapısı ve el falı çizgilerini temsil eden fleksiyon çizgileri hakkında bazı temel bilgiler vereceğiz.

KEMİKLER

Kemikler vücudun iskeletidir. Kemikler şekillerine göre düz, düzensiz, kısa veya uzun olarak sınıflandırılır. Eklemlerde birbirlerine bağlanırlar. Kalsiyum dahil mineral tuzları için bir depo görevi görürler. Bazı kemikler kan hücrelerinin üretimi ve beyin gibi hassas organların korunması için önemlidir. Kemikler, kendilerine bağlı olan kaslar tarafından harekete geçirilen kaldıraç görevi gören kaslar için bağlantı noktaları sağlar.

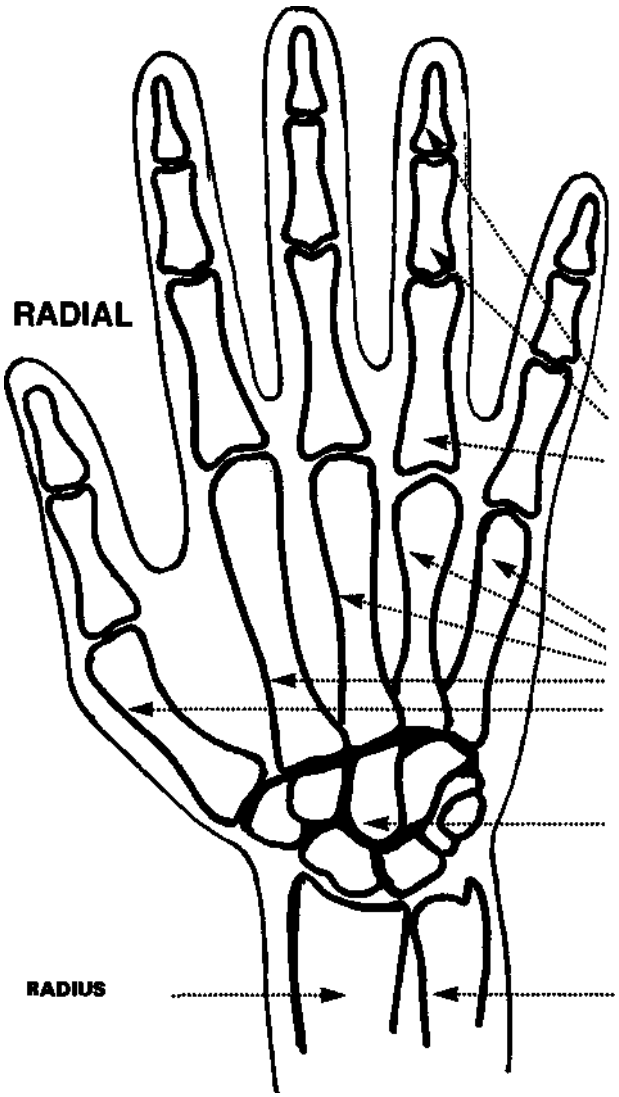
Elin iskeleti (Res. 169) üç bölüme ayrılmıştır; bilek kemikleri olarak da bilinen el bileği (üst ekstremite farklı bir şekilde bölündüğünde elin bir parçası olarak kabul edilmez), metacarpus veya avuç içi kemikleri ve falanks veya parmak kemikleri.

El bileği sekiz karpal kemik içerir. Her biri dörderli iki sıra halinde düzenlenmiş küçük ve düzensiz şekillidirler. İsimleri konusunda evrensel bir anlaşma yoktur.

Üst sıradaki kemikler şunlardır: skafoid, yarım ay, çivi yazısı ve pisiform. Alt sıradaki kemikler şunlardır: yamuk, yamuk, os-magnum ve unciform (çeşitli anatomi ders kitaplarında bazı karpal kemikler için farklı terminoloji kullanılır).

Metacarpus, her eldeki beş metacarpal kemikten oluşur. Uzun ve silindirik kemiklerdir. Tabanları el bileği kemikleri ile eklem yapar. Yuvarlak distal uçları, metakarpophalangeal eklemlerdeki boğumları oluşturur. Başparmağın metakarp kemiği diğer metakarplardan daha kısa ve geniştir. Başparmağın bazal elemanı, en büyük serbest hareketlilik aralığını gösterir. İşaret parmağının metakarpal kemiği en uzun olanıdır ve tabanı genellikle diğerlerinden daha büyüktür. Bu metacarpal çok az hareketlilik gösterir. Orta parmağın metakarpal kemiği, işaret parmağının metakarpal kemiğinden biraz daha küçüktür ve sınırlı derecede bağımsız harekete sahiptir. Yüzük parmağının metacarpal'ı öncekinden daha kısa ve küçüktür ve artan hareket özgürlüğü gösterir.

Falankslar «parmakların kemiklerini kızdırır. Her elde on dört parmak kemiği vardır. Başparmak ikiden oluşur ve diğer parmakların her biri üç parmak kemiğinden oluşur.



ONLAR
FLANJLAR

(14 PARMAK KEMİĞİ)

ONLAR
METAKARPUS
(AVUÇUN 5 KEMİĞİ)
ONLAR
KARPUS
(8 BİLEK KEMİĞİ)

ULNA
169 Elin iskelet yapısı.

ULNAR
YAKIN
UZAK

Falanjlar (başparmağınkiler hariç) üç sıraya bölünebilir. Çeşitli anatomi kitaplarında tarif edildiği gibi falankslar, geleneksel el falığında tarif edilenin tam tersi şekilde numaralandırılmıştır. Burada anatomide anlatıldığı şekliyle bahsetsek de, eserin kendisinde geleneksel el falında olduğu gibi her parmağın falanksları 1'den 3'e kadar numaralandırılmıştır, yani birinci falanks parmak ucu falanksıdır ve üçüncü falanks elin temel falanksıdır. parmak.

Aşağıdakiler, her falanks için çeşitli anatomik isimlerdir:

-Birinci sıra (parmakların tabanı): metakarpal kemiklerle eklem yapar. Sıradaki her falanksa ayrıca bazal falanks, metakarpal falanks, proksimal falanks veya birinci falanks da denir.

-İkinci sıra: birinci sıradaki falankslarla ve üçüncü sıradaki parmak ucu falankslarıyla eklem yapar. İkinci sıradaki her bir falanks, orta falanks veya ikinci falanks olarak da bilinir.

-Üçüncü sıra : ikinci sıra ile eklem yapar. Bu sıranın her falanksına distal falanks, terminal falanks,

ungual falanks veya üçüncü falanks denir.
Başparmak proksimal ve distal falankslardan oluşur.

Ulna ve radius ön kolun kemikleridir. Ulna küçük parmakla aynı tarafta, radius ise başparmak tarafında yer alır. Elin içinden geçen birçok sinir, kan damarı ve kas, elin radyal veya ulnar tarafındaki konumlarına göre adlandırılmıştır. Avuç içindeki bazı fleksiyon çizgileri de bu kategoriye göre adlandırılmıştır.

KAN DAMARLARI

Kan damarları, kalbin dört odasıyla birlikte kan akışı için kapalı bir sistem oluşturur. Kan damarları üç gruba ayrılabilir: arterler, damarlar ve kılcal damarlar.

Atardamarlar, kanı kalbin pompalama odalarından vücudun kılcal damarlarına taşır.

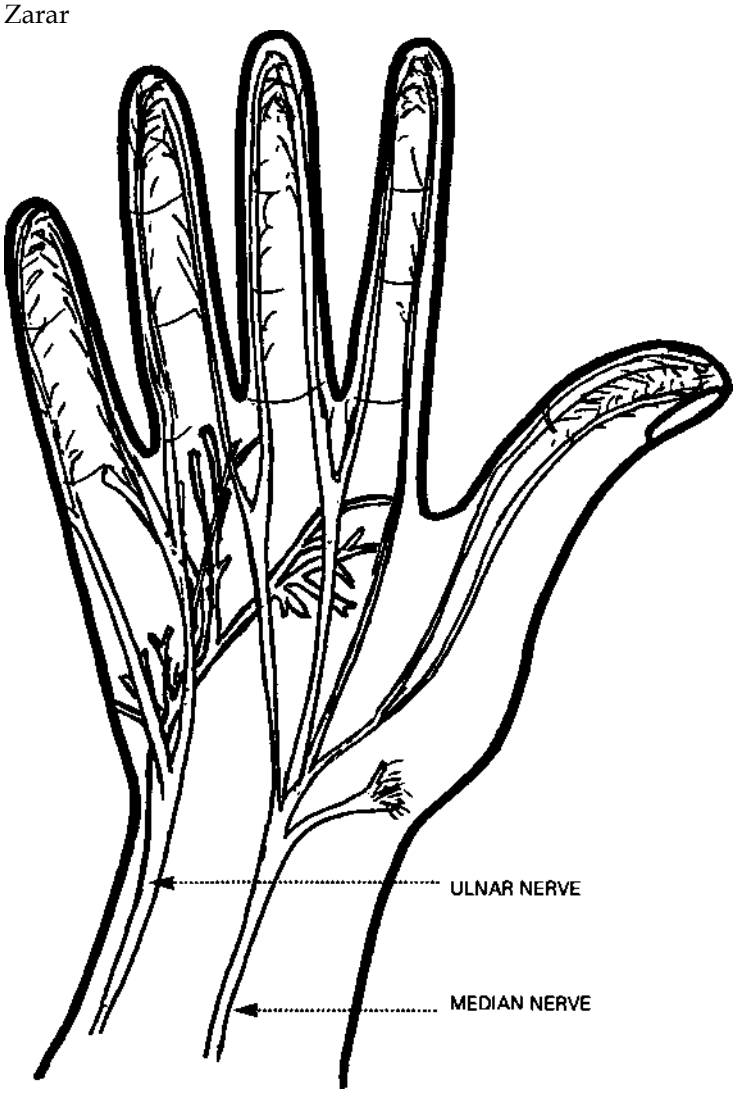
Damarlar, kanı vücudun farklı bölgelerindeki kılcal damarlardan kalbe geri döndürür. Elinki de dahil olmak üzere birçok damar yüzeye yakın bulunur. Bunlara yüzeysel damarlar denir. Bu damarların en önemlileri ellerin arkasındaki damarlar dahil olmak üzere ekstremitelerde bulunur. Diğer damar grubu, arterlere paralel olma eğiliminde olan derin damarlardır. Kılcal damarlar, en küçük arterleri ve en küçük damarları birbirine bağlayan en küçük kan damarlarıdır. Burada kan ile vücut hücreleri arasında ve akciğer dokularında kan ile hava arasındaki alışverişler gerçekleşir.

SİNİRLER

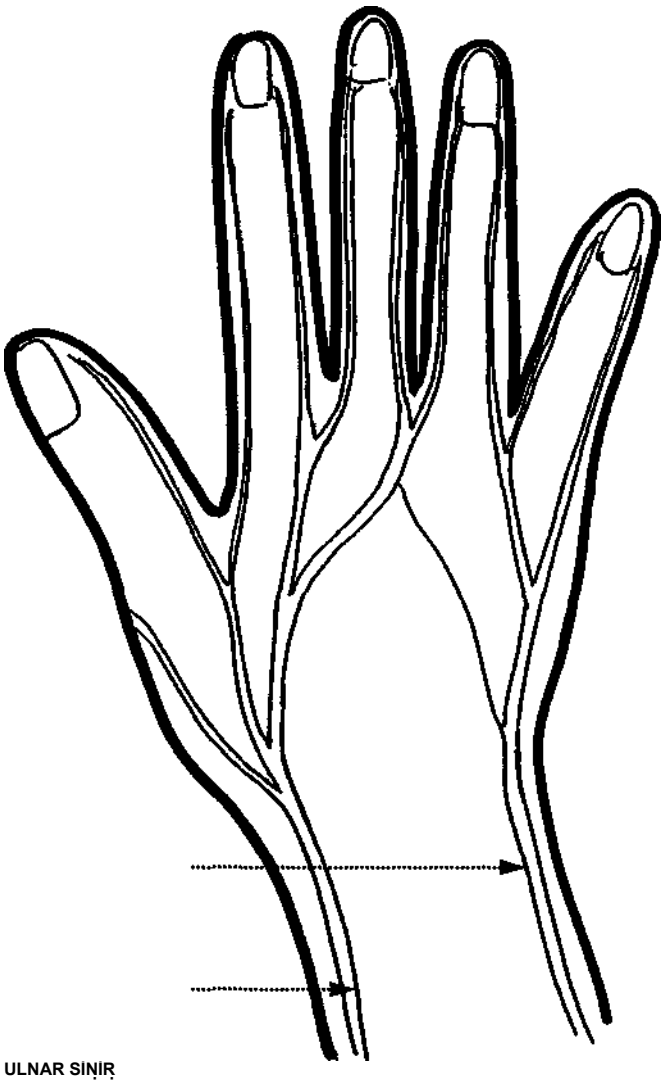
Bir sinir, merkezi sinir sistemi dışındaki bir demet veya bir grup sinir lifi demetidir. Omuriliği ve beyni vücudun çeşitli bölgelerine bağlar.

Eli besleyen ana sinirler radyal, ulnar ve median sinirler ve bunların dallarıdır (Res. 170, 171).

Zarar



170*Elin palmar tarafında medyan ve ulnar sinirler ve dalları.*



171*Elin arkasındaki ulnar ve radyal sinirler.*

Bu sinirlerden herhangi birine verilen hasar, karakteristik bir kas fonksiyonu kaybına veya sağlanan yapıların anestezisine neden olacaktır.

Parmak	Radyal sinir	Ulnar Sinir	medyan sinir
Baş parmak	x		x
Endeks / Jüpiter	x		x
Orta / Satürn	x		x
Yüzük / Apollon	x	x	x
Küçük / Merkür		x	

Radyal sinir, ön kolun radyal tarafının önü boyunca uzanır. Dış dal ve iç dal olmak üzere iki dala ayrılır. Dış dal, baş parmak topunu ve radyal tarafın kabuğunu (derisini) besler. İç dal, diğer sinir dallarıyla birleşir ve elin arkasında bir kemer oluşturur. Daha sonra dört dijital sinire ayrılır: Birinci dijital sinir, başparmağın ulnar tarafını besler; ikincisi, işaret parmağının radyal tarafını besler; üçüncüsü, işaret ve orta parmakların bitişik kenarlarını besler ve dördüncü dijital sinir, orta ve yüzük parmaklarının bitişik kenarlarını besler.

Ulnar sinir, üst ekstremitelerin ulnar tarafı boyunca uzanır. Ön kolda ve elde dalları vardır. Eldeki ulnar sinirin dalları yüzeysel palmar ve derin palmardır.

Yüzeysel palmar dalı, palmaris brevis'i (avucun ulnar tarafında yer alan ince bir dörtgen kas) ve elin iç tarafındaki deriyi besler. Yüzeysel palmar dalın iki dijital dalı mevcuttur. Biri küçük parmağın ulnar tarafını, diğeri ise ortanca sinirin bir dalı ile birlikte serçe ve yüzük parmaklarının bitişik kenarlarını besler. Derin palmar dalı küçük parmağın kaslarını besler, ayrıca çeşitli interossei kasları (metakarpal kemikler arasındakiler) ve diğer avuç içi kaslarını besler.

Medyan sinir, üst ekstremitelerin ortasından geçer. Avuç içinde iki dala ayrılır. Biri (dış), başparmağın bazı kaslarına bir kas dalı ve birinci ve ikinci parmaklara dijital dallar sağlar. Başka bir (dahili) dal, ikinci ve orta parmaklar ile orta ve yüzük parmaklarının bitişik kenarlarına dijital dallar sağlar. Hep birlikte medyan sinirin beş dijital dalı vardır. Birinci ve ikinci sinirler başparmağın kenarları boyunca yerleştirilmiştir. Başparmağın radyal tarafındaki radyal sinir ile iletişim kurar, üçüncüsü işaret parmağının radyal tarafından geçer ve ayrıca birinci lumbrikal kası (parmağa bağlı derin fleksör kasın bir aksesuarı) besler. Dördüncü alt kısım, işaret ve orta parmakların bitişik kenarlarını beslemek için ayrılır ve ayrıca ikinci lumbrikal kasa bir dal gönderir. Medyan sinirin beşinci dijital dalı, ulnar sinirin bir dalı ile iletişim kuran üçüncü ve dördüncü parmakların bitişik taraflarını besler.

Sinir lifleri dendritler ve aksonlar olmak üzere iki çeşittir. Dendritler impulsları hücre gövdesine iletir ve aksonlar impulsları hücre gövdesinden uzağa iletir. Bir duyu nöronunun (sinir hücresi) dendritleri diğer nöronlarınkinden farklıdır.

Her duyu siniri, reseptör veya uç organ adı verilen özel bir yapıya sahiptir. Duyusal reseptörler, belirli nöronların dendritlerinin ucundaki özelleşmiş dokulardır. Bazı reseptörler ağrı veya basınç gibi duyumlara tepki verirken, diğerleri sadece özel bir uyarana (ışık, koku, ses vb.) tepki verir. Genel duyu reseptörleri vücuda dağılmıştır ve dokunma, basınç, ısı, soğuk, ağrı, pozisyon ve denge duyularını içerir. Dokunma reseptörleri çoğunlukla dermiste (gerçek deri) bulunur. Parmak uçları özellikle çok sayıda dokunma alıcısı içerir, aynı zamanda basınç, sıcak, soğuk ve ağrı alıcılarını da içerir. Bu duyular, tüm vücudun bir parçası olarak elin derisinde bulunur.

KASLAR VE TENDONLAR

Bir kas, vücudun bir kısmının veya bir organın hareketini etkileyen liflerden veya kasılma hücrelerinden oluşan bir doku türüdür. Üç tür kas vardır: çizgili, düz ve kardiyak.

Çizgili kaslar, el dahil tüm iskelet kaslarında bulunur. Hareketleri bilinçli kontrol altındadır, bu nedenle istemli kaslar olarak adlandırılırlar. Sinir beslemelerini periferik serebrospinal sinir sisteminin dallarından alırlar. Eldekiler de dahil olmak üzere çoğu iskelet kasının kemiklere iki veya daha fazla bağlantısı vardır. Daha az hareketli olan bağlantıya orijin, kemiğin hareketli kısmına olan bağlantıya ise ekleme denir. Bazı kaslar doğrudan kemiklerin periostuna (kemikleri örten zar) bağlanabilir. Diğer bazı kaslar, tendon adı verilen sert bağ dokusu kordonları veya aponevroz adı verilen geniş, düz tabakalar aracılığıyla bağlanır.

Kasılma, bir kas lifinin kısalma veya kasılma kapasitesidir. Bir kas kasıldığında, her iki bağlantı noktasını da (başlangıç ve giriş) çekerek vücut kısmının hareket etmesine neden olur. Parmaklarımızı ve elimizi hareket ettirebilmemiz, elde bulunan birçok kastan kaynaklanmaktadır. Çoğu ulna veya radius kemiklerinden kaynaklanır. Bazılarının bilekten geçen ve parmakların ve elin kemiklerine takılan uzun tendonları vardır. Diğer bazı kasların eklemleri karpal kemikler ve bilekte bulunur. Ekstansör digitorum ve fleksör digitorum grupları parmakların hareketinden sorumludur. Elin başparmak tabanına yakın etli kısmındaki diğer kas grupları, onun ve diğer bazı parmakların özel hareketlerini gerçekleştirmesini sağlar.

Düz kaslar esas olarak bağırsak duvarları, mesane vb. gibi iç organlarda bulunur. Düz kas hücreleri, elinkiler de dahil olmak üzere kan damarlarının duvarlarında da bulunur.

Düz ve kalp kasları, otonom sinir sisteminden sinir desteği alır ve istemsiz olarak çalışır (bilinçli kontrol olmadan).

CİLT

Deri, elin ve tüm vücudun dış örtüsüdür. Bir duyu organı olarak hizmet eder, parazit ve mikroorganizma istilasına karşı korur ve vücut ısısının düzenlenmesine, ortadan kaldırılmasına ve daha fazlasına yardımcı olur. Deri iki ana tabakadan oluşur. Epidermis ve altderi (dermis, gerçek deri ve kutis olarak da bilinir). Epidermis dört katmandan oluşur. En dıştaki tabakaya stratum corneum denir. Bu katman, çekirdeklerini kaybetmiş ve keratin içeren birkaç düz azgın hücre katmanından oluşur. Altderi, dermis, bağ dokusundan oluşur. Elastik lifler, kan damarları, sinirler ve sinir uçları, lenfatikler, yağ ve ter bezleri içerir. Altderi iki katmana ayrılır: yüzeysel bir papiller katman ve derin bir retiküler katman. Papiller tabaka, epidermisin yüzeyinin altında bulunur. Papiller tabaka, epidermiste karşılık gelen çöküntülere uyan yüzeyinden dik olarak yükselen papillalar olan küçük vasküler çıkıntılardan oluşur. Parmaklar da dahil olmak üzere elin palmar yüzeyinde ve ayak tabanının ve ayak parmaklarının plantar yüzeyinde, papillalar uzun, büyük boyutludur ve birbirine çok paralel kavisli çizgiler halinde düzenlenmiş olup, üzerinde görülen sırtları oluşturur. epidermis — dermatoglifler.

Retiküler tabaka esas olarak beyaz fibröz dokudan oluşur. Bu tabaka, çoğu durumda yağ içeren deri altı dokusuna dayanır.

Derinin uzantıları esas olarak saç ve tırnaklardır (ayrıca terletici ve yağ bezleri ve bunların kanalları).

ELİN ESNEK KIRIKLARI (FLEKSİYON KIRIKLARI)

Elin çizgileri ve ayak tabanı iki gruba ayrılabilir: kaba ve açıkça belirgin çizgiler fleksiyon çizgileri veya kırışıklardır, ince desenler ise papiller çıkıntılardan oluşur. Tüm ellerde palmar fleksiyon kırışıklarının ana yerleşiminde genel bir benzerlik vardır.

Fleksiyon çizgileri, cilt ve deri altı dokuların katlanma noktasını işaretler. Ayrıca altta yatan kemik eklemlerinin bölgesini de işaretlerler, ancak eklemler deriden çeşitli dokularla ayrıldığından ve deri hareket noktası daha öteye aktarılabileceğinden, her zaman tam olarak kemik ekleminin yüzeyinde işaretlenmezler (Şekil 172). ortak hareket noktasından daha. El, ayak ya da tüm vücuttaki fleksiyon çizgilerinin ya da kırışıklıkların en önemli özelliklerinden biri aslında derinin aşağı doğru

bağlanması ya da dinlenme hattının sabitlenmesidir. Çizgiler, deri altı yağın varlığı ile vurgulanır.

Avuç içinde cilt altı yağ tabakası genellikle incedir; ayak tabanında deri altı tabakası yoğundur (amortisör görevi görür). Avuç içindeki yağ, küçük yuvarlak kütleler olarak kendini gösterir ve ayak tabanındakiler de yuvarlak kütlelerden oluşur, ancak çok yoğun bir biçimdedir (yağ, bir miktar basınç altında kapsüllenebilir).

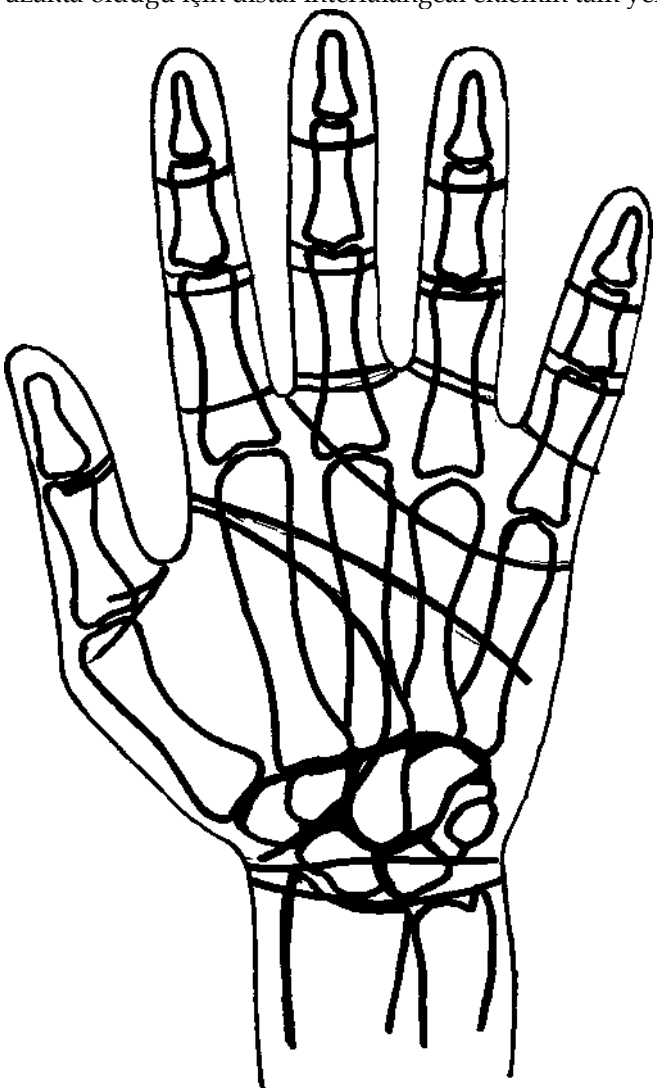
Parmaklardaki Fleksiyon Kırışıklıkları (Flexion Lines)

Parmaklardaki ana çizgiler enine çizgilerdir. Üç set çizgi genellikle her parmaktan geçer. Bunlar dijital fleksiyon kırışıklarıdır.

Parmakların tabanındaki enine çizgiler, bazal dijital kırışıklıklar olarak da bilinir. Bu kıvrımlar metakarpophalangeal eklemleri temsil eder, ancak aslında bu eklemlerden daha uzakta, bazal falanksın orta noktasının proksimalinde bulunurlar (falanksın proksimal üçte bir bölümünü işaretler).

Parmakların ortasındaki enine çizgiler kümesine medial dijital kıvrım denir. Bu kırışık tipik olarak bir çift çizgiden oluşur. Bu çizgilerin interfalangeal eklemle ilişkisi yeterince net değildir ve parmaktan parmağa ve kişiden kişiye değişebilir.

Parmağın ucuna en yakın sonraki çizgiye distal dijital kıvrım denir. Ayrıca deri eklemi daha uzakta olduğu için distal interfalangeal eklemin tam yerini belirtmez.



172*Elin kemik yapısının avuç içindeki bazı fleksiyon kırışıklarına/Hnes'e oranı.*

parmak ucundan, kemikler arasındaki gerçek eklemden daha.

Avuç İçi Fleksiyon Kırışıklıkları (Fleksiyon Çizgileri)

Palmar kıvrımları, enine çizgilere ve boylamasına çizgilere bölünmüş olmasına rağmen, gerçekte

enine veya boyuna yönde doğru şekilde ilerlemez. Avuç içi enine çizgileri (uzak ve proksimal veya kalp ve baş çizgileri) esas olarak avuç içi dokusunun metakarpophalangeal eklemlerin fleksiyonu ile katlanmasıyla oluşur. Bu çizgiler, avuç içi derisindeki bu eklemleri temsil etmez.

El falığında yaşam çizgisi olarak da bilinen radyal uzunlamasına palmar kıvrım, başparmak ile işaret parmağı arasında başlar. Bileğe doğru kas yastığını (thenar eminence) çevreler.

Medial uzunlamasına kıvrım, el falığında kader çizgisi genellikle bileğin ortasından (karpal bölge) parmakların dibine doğru oldukça düz bir çizgi halinde uzanır.

Ulnar uzunlamasına palmar kıvrımı, Apollo/Güneş çizgisi veya el falığında başarı çizgisi, avucun ulnar tarafına yakın bir şekilde başlar ve genellikle üçüncü ve dördüncü parmaklar arasındaki yarığa doğru uzanır veya tam olarak dördüncü parmağın tabanında biter. .

El falığında kalp çizgisi olarak bilinen distal enine palmar kıvrımı, parmak tabanının yanında bulunan ana çizgidir. Genellikle işaret ve orta parmak arasında başlar ve daha sonra avuç içinin ulnar kenarına doğru kıvrılır. Bu kişiden kişiye değişir. Bazı insanlarda bu çizgi radyal sınırdan ulnar sınıra geçer.

Proksimal enine palmar kıvrımı veya baş çizgisi, avuç içini radyalden ulnar tarafa geçer. Birçok durumda bileğe doğru eğimlidir. Kökeni bazen radyal boylamasına çizgininkiyle karıştırılır - radyal taraftan başlayan yaşam çizgisi.

Bilek kıvrımları, el falığında yaşam bileziği olarak bilinir. Bileğin ön tarafını ulnardan radyal sınıra geçerler. Tipik olarak yaklaşık üç fleksiyon çizgisi mevcuttur; distal, medial ve proksimal kıvrımlar.

papiller çıkıntılar

Papiller çıkıntılar, epidermisin azgın katmanlarının doğrusal kalınlaşmasından oluşur (cilt ile ilgili paragrafa bakın). Bu sırtlar özellikle el ve ayağın kavrama yüzeyinde iyi gelişmiştir. Parmakların terminal falankslarının pedlerindeki papiller sırtlar, tanımlama amacıyla (parmak izi) kullanılmaktadır. Her bir parmağa dizilişlerinde büyük bir bireysellik olduğu için, tüm parmaklar incelendiğinde herhangi iki kişinin desenlerinde tesadüf şansı neredeyse imkansızdır. Derinin, özellikle ellerin ve ayakların yüzey işaretlerinin incelenmesine dermatoglifik denir. (Dermatoglifler hakkında daha fazla bilgi için Bölüm 14'e ve Kaynakça'daki çeşitli kitaplara bakın.)

EK B:
Tamamlayıcı Yöntemler

Avuç İçi Terapisi çoğu kişiyi içeriden dengelemek için güçlü bir araçtır. Refahı, kendini gerçekleştirmeyi ve yaşam sevincini arttırmaya yardımcı olur. Bedeni ve zihni doğal olarak dengelemeye yardımcı olabilecek birçok etkili ve iyi bilinen yöntem vardır.

Bu yöntemlerden bazılarının kısa bir açıklaması aşağıda alfabetik sırayla listelenmiştir (bu, Altıncı Bölümde açıklananları içerir). Bunlar ayrılabilir:

a. Western Scientific Psikoterapi Yöntemleri
b. Alternatif Tıp Yöntemleri

BATI BİLİMSEL PSİKOTERAPİ YÖNTEMLERİ

İddialı Davranış Terapisi

Atılgan davranış terapisi/eğitimi, danışanı duyguların, fikirlerin ve hakların kendini ifade etmesi için sosyal davranışlar konusunda eğiten bir tekniktir. Teknik, korkular, hatalı inanç sistemleri ve beceri eksiklikleri nedeniyle orta ila şiddetli sosyal engellemelerden muzdarip olan danışanlarda yararlıdır. Girişken davranış terapisi üç genel form içerir:

1. Belirli sözel ve sözel olmayan davranışların modelleme, uygulama, oyunlar, sistematik geri bildirim ve koçluk yoluyla öğretildiği beceri eğitimi teknikleri. Müşteriden yeni becerilerini yaşam durumlarına yayması ve ilerlemesini bildirmesi istenir.
2. Anksiyete azaltma teknikleri, duyarsızlaştırma ve diğer prosedürler yoluyla veya beceri geliştirmenin sonuçlarıyla elde edilebilir.
3. Bilişsel yeniden yapılandırma, danışanın kendini ifade etmesini sınırlayan değerlerin, bireysel insan haklarının, inançların ve tutumların incelendiği ve didaktik sunumlar, içgörü ve/veya davranış değişikliği yoluyla değiştirildiği süreçtir.

Girişken davranışın temeli, Andrew Salter'ın*Koşullu Refleks Terapi*,ve Joseph Wolpe'un*Karşılıklı Engelleme Yoluyla Psikoterapi.*Michael Emmos ve Alberti dahil olmak üzere diğerleri, Hümanist Gestalt çerçevesindeki kavramları entegre etti. Bir eğitim prosedürü olarak, iddialı beceriler, uygulamasını çok çeşitli klinik olmayan eğitim ortamlarına etkili bir şekilde genişletmiştir.

BİLİŞSEL DAVRANIŞÇI TERAPİ

Bilişsel davranışçı terapi, olumlu veya olumsuz davranışlarda çeşitli faktörlerin rol oynadığını varsayar. Faktörler biyolojik, psikolojik ve çevreseldir. Bu unsurların her biri bir vakadan diğerine ve bir kişiden diğerine değişebilse de, çeşitli unsurlar arasında her zaman bir etkileşim vardır.

Terapi, çeşitli öğrenme yöntemlerini içeren bir öğrenme deneyimi olarak görülür. Girişken davranış terapisine benzer şekilde, hasta davranış provası, kendini gözlemleme ve gevşeme eğitimi dahil olmak üzere davranış ve düşünce değişikliği için yeni başa çıkma becerileri öğrenir. Beceriler, hastanın yaşamdaki çeşitli stres faktörlerini doğru bir şekilde algılamasına, değerlendirmesine ve edindiği bilişsel beceriler aracılığıyla bunlarla başa çıkmasına yardımcı olmak için tasarlanmıştır.

Bu terapi, özellikle çeşitli anksiyete bozuklukları ve duygudurum bozuklukları ile uğraşırken etkilidir.

Bu terapinin kökleri yıllar önce başladı. Ellis (1962), Bandura (1969), Mahoney ve Arknoff (1974), Back (1976) ve Meichenbaum (1977) bu konunun gelişmesine katkıda bulunan ve konuyla ilgili eserler yayınlayan isimler arasında yer almaktadır.

GÖZ HAREKETLERİNDE DUYASIZLIK VE YENİDEN İŞLEME (EMDK)

Göz hareketi duyarsızlaştırma ve yeniden işleme (EMDR), kaygı, travmatik anılar ve çeşitli zihinsel şikayetler için hızlı bir tedavi olarak başarıyla kullanılmıştır. Teknik, Francine Shapiro, Ph.D.,(1989) tarafından geliştirilmiştir. Tüm dünyada ağırlıklı olarak ruh sağlığı uzmanlarına öğretilmiştir.

Seans sırasında terapist, danışanla birlikte danışanın olumsuz ve olumlu kendilik değerlendirmelerini tanımlar. Daha sonra danışandan travmaya ve kaygı tepkisiyle ilgili fiziksel

duyumlara odaklanması istenir. Eşzamanlı olarak, terapist danışandan parmağının tekrarlanan ikili hareketini takip etmesini ister ve bu şekilde hızlı bir göz hareketi sağlar. Prosedür, muhtemelen tedavinin etkinliğine katkıda bulunan diğer bazı yönlerle birleştirilmiştir.

EMDR tekniğinin etkisini açıklayabilecek çeşitli hipotezler ileri sürülmüştür. Bunların arasında, nörolojik düzeyde gerçek bir fizyolojik değişiklik nedeniyle sonuçların elde edilmesi yer alır. Bu alanda yapılan araştırmalara göre teknik, mekanizması anlaşılsa da anlaşılmasa da hızlı ve etkili bir şekilde çalışıyor.

Anksiyete, fobiler ve travmatik hafızanın duyarsızlaştırılması üzerindeki etkisi, Palm Terapisi ve Callahan tekniği gibi diğer hızlı sonuç veren terapilerle elde edilen hızlı sonuçlara benzer.

GESTALT TERAPİSİ

Gestalt terapisi varoluşçu ve fenomenolojiktir. Teknik, danışanın dikkatini şimdi ve burada farkındalığının sürekliliğine çeker. Gestalt, algısal gerçeklik ile zihinsel fantezi arasında temel bir ayrım yapar. Korkular, varsayımlar, anılar ve planlama gibi neyin gerçek neyin hayal olduğunu netleştirerek, kişinin katı fikir ve inançlarının yumuşamasına ve sorgulanmasına yol açabilir. Kelime-*gestalt*bütünün konfigürasyonu anlamına gelir. Gestalt terapisinde, bir kişinin işleyişinin her yönü, onun gestalt'ının bir parçasıdır ve bütünle ilişkili olarak bir anlamı vardır. Kişinin işleyişinin geri kalanıyla bütünleşmemiş bazı hisler veya davranışlar olduğunda, terapist, danışanın farkındalık yoluyla bu yönleri keşfetmesine yardımcı olur. Bu yönteme göre farkındalığın kendisi iyileştirebilir ve büyümeyi teşvik edebilir.

Gestalt terapisi, 1940 yılında ortodoks psikanalitik eğitiminden kopan Frederick (Frits) Peris'in bu konudaki çalışmasını yayınlamasıyla şekillendi. Gestalt terapisi tüm dünyada yaygın bir kabul gördü.

ALTERNATİF TIP YÖNTEMLERİ

AKUPUNKTUR

Akupunktur, yaklaşık 5000 yıl öncesine dayanan bir Çin şifa sanatıdır. Akupunktur, hastalıkların önlenmesi ve vücutta dengeli enerji akışının teşvik edilmesi için uygulanır. Terapi, vücuttaki belirli noktalara iğneler batırılarak yapılır. Bu noktalar meridyen adı verilen belirli yollarda bulunur. Bu meridyenler çoğu insanın göremediği ince çizgilerdir. Bunlar birbirine bağlıdır ve adı verilen hayati yaşam enerjisini taşırlar.*chi*veya*ki*,ekstremitelerden gövdeye ve başa, sonra tekrar ekstremitelere, Bu meridyenler vücudun çeşitli organlarıyla birbirine bağlanan iç dolaşımlara sahiptir. İğnenin belirli bir noktaya sokulmasının, farklı meridyenlerin ve bunlarla ilgili organların enerji akışını dengelediği söylenir.

Akupunkturun bir enerji devresi ile mi yoksa doğrudan sinir sistemi ile mi ilgilendiği konusunda gelenekçiler ve gelenekçi olmayanlar arasında bir tartışma vardır. Akupunktur, hangi teorinin doğru olduğuna bakılmaksızın çalışır.

Kulak akupunkturu: Teori, tüm vücudun kulakta temsil edildiği ve belirli noktalara iğnelerin sokulmasının dengelenebileceği ve ilgili vücut organlarına rahatlama getirebileceği yönündedir.

El akupunkturu: Vücudun tüm meridyenleri elde temsil edilir. Koryo el akupunkturu tüm vücudu elden tedavi eder. Bu yöntem, çok çeşitli bozulmalar için etkilidir.

AKUPRESÜR

Akupunktur noktalarına baskı uygulanmasına akupresür denir. Akupunktura benzer ama iğnesiz çalışır.

ALEXANDER TEKNİĞİ

Alexander tekniği, kasları içeren her şeyin yeniden eğitimi için özel bir yöntemdir. Alexander tekniği, duruşlarımızın, oturmak, ayakta durmak, uzanmak gibi basit konularda vücudumuzu kullanma ve yanlış kullanma şeklimizin zihinsel ve fiziksel sağlığımızı etkileyebileceğini belirtir. Kötü duruşlar ve kas gerginliği birçok fiziksel ve zihinsel şikayetin kaynağı olabilir. Mattias Alexander, bu tekniğin arkasındaki adamdı ve birçok öğretmen onun yöntemiyle eğitildi. Wilfred Barlow, Alexander Society of Teachers'ı kurdu ve bu alanda kitabında açıklanan başka deneyler yaptı:*Alexander Tekniği.*

AROMATERAPİ

Uçucu yağlar olarak da bilinen aromatik yağların kullanımı M.Ö. 1580 yıllarında Mısır'da başlayan eski bir sanattır. Aromatik bitkilerin yakılmasıyla, biraz duman gibi diğer özelliklerin bedeni ve zihni yatıştırmaya iyi geldiği keşfedildi. Bazıları nefes alma, cilt ve vücudun diğer sistemleri üzerinde iyi bir etkiye sahipti. Bu aromatik bitkiler ritüellerde de kullanılıyordu, bu nedenle bazılarına doğal olarak büyülü güçler atfedildi. Mumyalama sürecinde sedir ağacı, mür ve diğer aromatikler gibi yağların bir kısmı kullanılmıştır. Aromatik yağlar, kozmetik ve terapötik özellikleri nedeniyle yaygın olarak kullanılmıştır. Pek çok yağ, vücut ve zihin üzerindeki etkileri açısından test edilmektedir. Bazı yağların özellikle zihni yatıştırıcı özelliği ve masajla birlikte kullanıldığında özel bir etkisi olduğu bilinmektedir.

BİYOENERJİ / ŞİFA

Biyoenerji veya şifa, kozmik enerjiyi kullanma ve şifa amacıyla başkalarına yayma sanatıdır. Şifa sanatı, Batı'da yüzyıllar boyunca sadece bazı insanların sahip olduğu bir hediye olarak biliniyordu. Öte yandan Doğu'da şifacılık da biliniyordu ama orada herkesin özel bir eğitimle ustalaşabileceği bir teknik olarak görülüyordu.

Şifa enerjisi veya hayati yaşam enerjisi olarak adlandırıldı*chi*veya*ki*,ve kullanımında ustalaşanlar oldu*qigong ustaları.*(Kitaba bakın*Qi ile Karşılaşmalar: Amerikalı Bir Doktorun Qi'ye İlişkin İlk Elden Gözlemleri ve Onu İyileştirmek için Kullanan Çigong Ustaları*David Eisenberg, MD, Thomas Lee Wright ile birlikte.) Doğu'da, bir qigong ustası olmak için verilen eğitim, uzun bir eğitimin parçası olarak meditasyon ve özel fiziksel hareketi içerir.

Batı'da şifa sanatında usta olan kişilere "şifacı" denir. Bugün, özel bir eğitimle herkesin şifacı olabileceğine ikna oldum. Bunu yürüttüğüm birçok atölyede kanıtladım (öğrencilerimin %95'inden fazlası şifa enerjisi kullanma tekniğinde ustalaştı).

Enerjiyi alan kişi genellikle ağrı, stres veya şaşırtıcı bir şekilde sorunların ve hastalıkların üstesinden geldiğini bildirir. Şifa enerjisi aslında enerji blokajlarını serbest bırakır ve alıcının enerji alanını ve merkezlerini dengeler. Bu merkezleri ve renklerini görebilen herkes, işlem sırasında alıcının renklerinin ve enerji akışının değiştiğinin de farkındadır. (Dünyanın her yerinden bilim adamları, insan vücudundan veya herhangi bir canlı nesneden yayılan farklı enerjileri ve renkleri ölçmek için deneyler yaparlar. Bu şaşırtıcı verilerden bazıları, insanın enerji alanıyla ilgili çeşitli kitaplarda belgelenmiştir.*Elektrografik*Ion Dumitrescu, MD ve Julian N. Kenyon, MD)

Bu enerji dengesi, akupunktur, akupresür, shiatsu, refleksoloji, klasik homeopati, Palmiye Terapisi ve diğer birçok terapi gibi başka yollarla da sağlanabilir.

YARATICI GÖRSELLEŞTİRME

Yaratıcı görselleştirme, sağlığı ve esenliği iyileştirmek için yüzyıllar boyunca kullanılmıştır. "Günlük rüyalar" görmek veya görselleştirmek doğal bir insan özelliğidir. Hayatınızı iyileştirmek veya iyileştirmek için beyninizi ve hayal gücünüzü bilinçli bir şekilde kullanmak, başarı için çok güçlü bir araç olabilir. Bilim adamları, zihnimizin gücünün yalnızca yüzde 5-10'unu kullandığımızı tahmin ediyor. Yaratıcı görselleştirme için uygun eğitimle, çoğu harika sonuçlar elde ediyor.

Donald L. Wilson, MD, kitabında anlatıyor*Toplam Zihin Gücü*daha iyi sağlık kazanmak, stresin üstesinden gelmek ve daha fazlası için zihni kullanma teknikleri.*Arzularınızı Gerçekleştirmek İçin Yaratıcı Görselleştirme için Llewellyn Pratik Kılavuzu*Melita Denning ve Osborne Phillips tarafından da görselleştirmenin hayatın pek çok yönü için doğru şekilde nasıl kullanılacağına dair pratik bir rehber sunuyor.

Beyninizi daha iyi ve yaratıcı bir şekilde kullanmak için çeşitli etkili teknikler vardır. Yaratıcı görselleştirmenin temel fikri, değiştirmek istediğiniz bir duruma veya soruna yönelik hayal gücünüzü veya düşüncelerinizi kullanmaktır; aradığınız ideal çözümü mümkün olduğunca net ve ayrıntılı bir şekilde görselleştirmek.

BİTKİLER: BATI VE ÇİN

Bitkilerden elde edilen özlerin doğrudan tıbbi amaçlar için kullanılması eski bir terapi şeklidir. Modern farmakolojinin temelidir.

Çin otları yüzyıllar boyunca geliştirilmiş ve kodlanmıştır. Batı otları hala deneme aşamasındadır.

Bazı bitkilerin kullanımıyla çok çeşitli fiziksel ve zihinsel rahatsızlıklar giderilebilir. Otlar ve modern tıbbın ilaçları arasındaki önemli fark, ilkinin öldürücü hastalığa karşı nispeten zayıf olması, ancak uzun vadede etkili olması ve çok az avantaja sahip olması veya feci yan etkilerin olmamasıdır. Otlar, çaylar, tentürler, tabletler ve preslenmiş meyve suları dahil olmak üzere çok çeşitli formlarda alınır. Dahili veya harici olarak kullanılırlar. Herhangi bir bitkiyi kullanmadan önce şifalı bitkiler uzmanına veya şifalı otların özelliklerini ve etkilerini bilen bir doktora danışmanız önerilir.

HOMEOPATİ

Homeopatik tıp sistemi, 1790'da Dr. Samuel Christian Frederick Hannemann tarafından keşfedildi. Homeopati, olarak bilinen doğal bir yasaya dayanmaktadır.*similia similibus curentum*bu, "beğenilerin beğenilerle tedavi edilmesine izin ver" anlamına gelir. Bu yasaya göre, hastalıkların sağlıklı bir insanda benzer semptomlara neden olma özelliği olan ilaçlarla tedavi edilmesi gerekir; hasta hastada görülen semptomların aynısı.

Klasik homeopatik ilaçlar genellikle bir hastalığa göre verilmez. Fiziksel ve zihinsel yönler, davranış ve herhangi bir bozukluk dahil toplam kişilik, klasik homeopati için değerlendirilen bileşenlerin bir parçasıdır.

Bugün bilinen birçok homeopatik ilaç var. Homeopati doğru seçildiğinde beden ve zihin üzerinde büyük bir iyileştirici etki yaratabilir. Homeopati, Avuç İçi Terapiyi tamamlayıcı bir yöntem olarak şiddetle tavsiye edilir.

HİPNOTERAPİ

Hipnoterapi terimi, şu anda kullanımda olan neredeyse tüm hipnotik teknikleri kapsar. Hipnozun birçok tanımı vardır ve Hipnoz Motivasyon Enstitüsü'nün kurucusu John G. Kappas'ın kitabında açıkladığı gibi*Profesyonel Hipnoz Kılavuzu*,hipnoz, zihinde telkin edilebilirlik yaratmak için kullanılan bir araçtır ve böylece hastanın kendisini hayattan alıkoyabilecek engellemelerden kurtulmasını sağlar.

Hipnoz, hastanın rahatlama elde etmesine yardımcı olur ve motivasyonu ve beden ve zihnin iyileşmesini artırabilir. Hipnoz yoluyla hasta, eğer yönlendirilirse, yaşamındaki bazı engellemelerin temeli olan önceki duygusal olayları yeniden yaşayabilir.

Telkinlerin gücü kullanılarak kelimelerle hipnoz oluşturulur. Bir kişi hipnoza girdiğinde, belirli fiziksel değişiklikler meydana gelmeye başlar. Birey ağırlık veya hafiflik hissedebilir, nefes alma derinleşir ve ritmik hale gelir. Uyuşukluk ve gevşeme sıklıkla gerçekleşecektir.

Telkin edilebilirliğin gücü eski bir sanattır. Yıllar geçtikçe, bir terapötik araç olarak modern hipnoz ilk olarak Mesmer, Charcot, Breuer ve Freud tarafından deneyimlendi.

Hipnoz ve hipnoterapi tüm dünyada öğretilir. Çeşitli kuruluşlar kuruldu. Bunların arasında Gill Boyne (1956) tarafından kurulan Los Angeles Hipnotizma Eğitim Enstitüsü de bulunmaktadır. Uluslararası bir itibar kazandı. Ayrıca çok etkili hipnoterapi teknikleri geliştirdi ve birçok öğrenciyi ve profesyoneli hipnoterapi teknikleri ve uygulamaları konusunda eğitti. Aynı zamanda ABD'deki en büyük hipnoterapist derneklerinden birinin kurucusudur. Yıllık toplantıları dünyanın her yerinden binlerce hipnoterapisti kendine çekmektedir. Hipnoterapi güvenli (belirli bozukluklar hariç), etkili ve hızlı bir yöntemdir ve tıkanıklıkları ve engellemeleri çözmeye yardımcı olur. Aynı zamanda Geçmiş Yaşamlar Terapisinde kullanılan bir araçtır. Hipnoterapi, Palm Terapisi ile kombinasyon halinde şiddetle tavsiye edilir. (Altıncı Bölüme bakın).

METAMORFİK TEKNİK

Metamorfik tekniğe göre dokuz aylık gebelik, insan yaşamının potansiyellerinin ortaya çıktığı dönemdir. Ayaklar, el ve kafa üzerinde temsil edilen omurilik refleksleri üzerinde parmak uçlarıyla dairesel bir hareketle nazikçe çalışarak, bu biçimlendirici dönem yeniden odağa getirilir.

Metamorfik çalışma, hastanın temel yaşam gücü üzerindedir. Doğum öncesi dönemde damgalanmış enerjileri serbest bırakır, böylece beden, zihin ve ruhun iyileşme süreçlerini serbest bırakır.

Metamorfik teknik, 1960'larda Naturopath Robert St. John tarafından keşfedildi. İlk o aradı*doğum öncesi terapi*çünkü hayatın o döneminde oluşan blokajların çözülmesi ile ilgilenir. Terapi bugün

metamorfik teknik olarak biliniyor.

NÖRO-DİLLİ PROGRAMLAMA (NLP)

Nöro-linguistik programlama (NLP), kişisel ve profesyonel gelişimi artırmak için tasarlanmış bir dizi iletişim yöntemidir. "Nöro" beyin aktivitesi ve düşünme kalıplarını, "dil bilimi" ise bu kalıpların sözel ve sözel olmayan dilini ifade eder. NLP, insanlara yeni kalıpları benimsemek için bilinçsiz düşünce ve davranış kalıplarını incelemeyi öğretir. Başarılı insanları, temel özelliklerini, tutumlarını, yeteneklerini ve inançlarını analiz ederek bu beceriler öğrenilebilir veya başkalarına öğretilebilir. Duygularda, düşüncede ve davranışta olumlu değişiklikleri teşvik etmeye yardımcı olurlar.

NLP ilk olarak 1970'lerin başında bir bilgi bilimcisi olan Richard Bandler ve bir Dilbilim Profesörü olan John Grinder tarafından geliştirilmiştir. NLP, Avuç İçi Terapisi ile etkili bir şekilde birleştirilebilir.

BESLENME DENGESİ

Optimal sağlık ve performansla ilgili gıda bilimi olan beslenme, doğru besinleri yemekten daha fazlasıdır. Bir çalışma alanı olarak biyokimyasal, fizyolojik ve davranışsal tezahürleri vardır. Yediğimiz besinler, büyümek, üremek ve dolu, sağlıklı bir yaşam sürmek için enerjiye sahip olmak için her birimizin yeterli miktarda tüketmesi gereken önemli maddeler içerir.

Beslenme, sağlığımız ve esenliğimiz için hayati önem taşıdığından, bu konuda birçok kitap yazıldı ve çeşitli dengeli beslenmeler yayınlandı. Onları burada tartışmayacağız. Bununla birlikte, beslenme vücut için önemli bir rol oynar.
fiziksel ve duygusal denge. Bence sağlıklı ve dengeli beslenme, vücudun ve zihnin çeşitli yönleriyle ilgilenen herhangi bir terapinin temel faktörlerinden biri olmalıdır.

GEÇMİŞ YAŞAM TERAPİSİ

Geçmiş yaşam terapisi, kaynakları veya kökenleri başka türlü açıklanamayan travmaları ve duygusal sorunları salıvermekle ilgilenir. Hipnoterapi veya diğer yöntemlerle reenkarnasyonun kullanıldığı bir tekniktir.

Geçmiş yaşam terapisi, bir veya daha fazla geçmiş yaşamda kendine zarar veren kalıpların izini sürerek çalışır. Daha sonra danışan mevcut sorunlarının üstesinden gelene kadar bu kalıpları, travmaları ve blokajları işler.

Yaşam regresyonu, danışanı şimdiki yaşamında etkileyen travma/duygusal sorunların kaynaklarını bulmak için kişiyi geçmiş yaşamlara götüren hipnoterapi tekniğinin bir parçası olarak yapılabilir.

Ruhun tekrar tekrar farklı bedenlerde yeniden doğması fikri olan reenkarnasyon binlerce yıldır bilinmektedir. Bu alanda ilginç bir kitap*Geçmiş Yaşamlar Gelecek Yaşamlar*Bruce Goldberg tarafından. Bu kitap, Hipnoz yoluyla gerilemeler ve ilerlemelerle ilgilidir.

Yıllar boyunca ruhun varlığıyla ilgili birçok vaka incelendi ve belgelendi. Kitapta*Ölümün Kapısının Ötesinde*,önde gelen bir kalp uzmanı olan yazar Maurice Rawlings, klinik ölümden kurtulan ve bunu anlatmak için geri dönen bireylerin deneyimlerini anlatıyor. başka bir kitap*Hayattan Sonra Hayat*Raymond A. Moody Jr., MD, klinik ölüm yaşayan ve hayata döndürülen yüzden fazla kişiyle ilgili bir çalışma sunuyor. Hepsi, klinik ölüm yaşamış herkesin aşina olduğu harika tanıklıklar verdi.*Işığa daha yakın*Melvin Morse, MD tarafından, Paul Perry ile birlikte, bu alanda bir başka iyi kitaptır. (Bu konuda daha fazla kitap için Kaynakça'ya bakın.)

Palm Therapy'nin kurucusu Moshe Zwang, on üç yaşında klinik bir ölüm yaşadı. Halka açık bir yüzme havuzunda meydana geldi. O genç bir atletti; eğitimli bir yüzücü ve bir dalgıç. Bu güvenle, o halka açık yüzme havuzuna düzenli olarak gelen profesyonel bir dalgıçla, bir nefeste havuz genişliği boyunca üç kez (yaklaşık 83 yarda) dalıp yüzebileceğine dair iddiaya girdi. Dalgıç, Moshe gerçekten yapabilseydi, ona yeni bir yüzücü paleti vereceğini söyledi. Ve Moshe yaptı... iradesiyle kendini havuzun diğer tarafına doğru son dönüşü bitirmeye zorladı. Havasının tükendiğini hissetti ama yine de devam etti. O yaptı. Bedeni havuzun kenarında hareketsizce yüzdü. Sonra harika bir şey

oldu. Vücudunun üzerinde süzüldüğünü hissetti. Kısa süre sonra cankurtaranı ve vücudunun etrafındaki tüm insanları görebildi, ancak onların üzerinde huzur içinde süzülüyordu. Güçlü bir ışık vardı ve ışıktan yapılmış bir ruh onunla konuştu: "Senin zamanın değil Moşe, geri dönmelisin!" (Ve ona daha sonra hayatına yansıyan başka şeyler de anlattı.)

Yerde kendi cesedini gördü. Doktor olan bir adam ve kadın bir cankurtaran ona kalp masajı yaptı. Aniden, sanki zorla emiliyormuş veya vücuduna vakumlanmış gibi hissetti. Canlandı.

Bu deneyim, Moshe için yepyeni bir dünyanın kapılarını açtı. Derin bir uyanışın, doğanın sırları ve insan anlayışı hakkında araştırma ve cevaplar aramanın kapılarını araladı. Bu kitap kısmen bu olayın sonucudur.

Klinik ölüm deneyimi, Eliyahu Alcobi ve Gila Buium tarafından yazılan (İbranice) Life After Life kitabında daha ayrıntılı olarak ele alındı. İsrail, Farkındalık Geliştirme Derneği Yayını, 1984. Bu kitap, klinik ölümden sonraki yaşam ve diğer beden dışı deneyimler üzerine bir dizi referansı kapsar.

Bu deneyim ve beden dışı öğrenme hakkında daha fazla bilgi gelecek kitaplarda ele alınacaktır: The Ultimate Prophecy (Birinci Kitap ve İkinci Kitap), Moshe Zwang, Ultimate Mind Yayıncısı, Van Nuys, California.

YENİDEN DOĞUŞ

Yeniden doğuş tekniği, 1970'lerde Leonard Orr tarafından geliştirilmiştir. Bu yöntem bireye, solunum mekanizmasını tam ve verimli çalışmasını engelleyen her türlü gerilimi nasıl serbest bırakacağını ve doğumda çocuğun oksijen kaynağı kesildiğinde solunum mekanizmasına verilen hasarı nasıl iyileştireceğini öğretir. göbek bağı ve sıvıyla dolu ciğerlerle nefes almanın dehşetini yaşadığında. Yeniden doğuşta vurgu nefes üzerindedir. Yeniden doğuş, yeniden doğuşu, nefes almanın rahat olduğu ve hatta nefes vermeler ve nefes almalar arasında duraklamaların olmadığı duruma ulaşması için yönlendirir. Bu süreçte kişi, rahim dışındayken ilk nefesini çevreleyen korku ve paniği yeniden yaşar.

Bir kişi nefes alma mekanizmasına verilen hasarı iyileştirdiğinde, değişiklik kalıcı olur ve nefes, beden ve zihindeki belirli olumsuz kalıpları serbest bırakmak için bir araç olarak kullanılabilir. Yeniden doğuş, bedenin ve zihnin esenliğe yönelik doğal eğilimini hızlandırıyor ve insanların kim olduklarının daha fazla farkına varmalarına yardımcı oluyor gibi görünüyor.

REFLEXOLOJİ, MASAJ VE DİĞER BASINÇ TEKNİKLERİ

Masaj eski bir şifa sanatıdır. Masaj ve basınç terapilerinin iyileştirici etkileri iyi bilinmektedir. Ayrıca uyarabilir ve rahatlayabilirler. Vücuda veya bir kısmına masaj yapmanın birçok tekniği vardır. Örneğin, İsveç masajı, shiatsu, acupressure ve diğer teknikler vücudun her yerine veya herhangi bir yerine uygulanabilirken, refleksoloji el ve ayak gibi belirli bölgelere uygulanır.

Tüm masaj tekniklerinin doğal olarak şifa gücü ve esenliği desteklediği söylenir. Bir doktor gözetiminde tıbbi bakımın yerini almamalıdırlar, ancak şifa güçlerini içeriden harekete geçirerek, ağrıyı azaltarak, hastalığı önleyerek ve vücutta daha iyi bir enerji akışı dengesi sağlayarak yardımcı olabilirler (ayrıca Altıncı Bölüme bakın).

SAĞLIK İÇİN DOKUNUN

Touch For Health, doğal enerjileri geri kazanmak ve vücuttaki iyileştirici güçleri artırmak için kaslarla çalışma yöntemidir.

1960'ın başlarında, Dr. George Goodheart, daha önceki kayropraktik çalışma teknikleri ve eski doğu uygulamaları kullanılarak, gerilim ve kas spazmının zıt zayıf kasları güçlendirerek tedavi edilebileceğini keşfetti. Touch For Health yöntemi, kas testi kullanmayı, çeşitli kinesiyoloji tekniklerini (kas ve kas hareketi çalışması) uygulamayı ve ilgili organlara rahatlama vermeyi içerir. Kas dengesinin geri kazanılması, iyi bir duruş ve sağlık için gereklidir.

Kiropraktör, Dr. John Thie ve Bayan Mary D. Marks, kılavuzu yayınladı*Sağlık İçin Dokunun*1973'te

VİTAMİNLER VE MİNERAL TAKVİYELERİ

Optimal dozlarda vitamin ve mineraller ilk olarak akıl hastalıklarında kullanıldı. Kimya prensibine dayanır: Bir kimyasal reaksiyondaki moleküllerin konsantrasyonu ne kadar yüksek olursa, reaksiyon o kadar hızlı ilerler.

Yüksek dozlarda vitamin ve mineraller çeşitli reaksiyonları başlatabileceğinden ve diğer besin maddelerini etkileyebileceğinden, optimum vitamin ve mineral dozları gözetim altında alınmalıdır.

Buradaki fikir, vücuda vitamin ve minerallerle aşırı yüklenmek değil, bu dozları durumu iyileştirecek yeterli bir seviyede tutmak ve büyük dozların olumsuz etkilerinden şüphelenildiğinde geri adım atmaktır. Dozu kademeli olarak artırma yöntemi; sonucu izlemek ve dozu gerektiği gibi artırmak veya azaltmak daha güvenlidir. (Bakım için daha düşük dozlarda vitamin ve mineraller yeterli olabilir.)

Depresyon, şizofreni, anksiyete, fobiler ve davranış sorunları olan hastalar, optimal dozda besin ve dengeli bir diyetle düzeldi. Belirli besinlere karşı alerjiler her zaman dikkate alınmalı ve kontrol edilmelidir.

KAYNAKÇA

KAYNAKÇA HAKKINDA BİRKAÇ SÖZCÜK:

Bibliyografya, bu kitapta tartışılan ana konuları kapsayan yedi ana bölüme ayrılmıştır. Her bölüm birkaç alandan daha fazlasını içerdiğinden (örneğin: Psikiyatri ve El Falı vb.), her bölümden sonra aynı kaynak kitapların uzun süre tekrar edilmesini önlemek için bölümü bu şekilde ayırmaya karar verdik. daha fazla okumak için bir kaynak olarak da kullanın.

I El falı

El falı

1. Abayakon CDF: Astro-Palmistry: İşaretler ve El Mühürleri, New York, ASI Publishers, Inc., 1975
2. Altman N, Fitzherbert A: El Falı Kariyeriniz Elinizde , Northamptonshire, The Aquarian Press, 1989
3. Altman N: Cinsel El Falı, Northamptonshire, The Aqurian Press, 1986
4. Altman N: El Falı Çalışma Kitabı, New York, Sterling Publishing Co., Inc., 1990
5. Anderson M: Aşıklar El Falı Rehberi, Yeni Delhi, Gaurav Yayınevi, 1987
6. Anderson M: El Falı, Northhamptonshire, The Aquariam Press, 1980
7. Aria G: Yeni Çağ İçin El Falı, California, Momingland Corporation, 1977
8. Asano H: Hands: The Complete Book Of Palmistry, Tokyo, Japan Publication, Inc., 1985
9. Ayer VAK: Zevk ve Kar için El Falı, Bombay, DB Taraporevala Sons & Co., Pvt. Ltd., 1986
10. Ayer VAK: Sariraka Sastra, Bombay, DB Taraporevala Sons & Co., Pvt. Ltd., 1983
11. Bacon Rl: Cheironomi, New York, National Publishing Co., 1904
12. Banerji S: El Falı, Seks ve Evlilik, Hindistan, 1962
13. Bartlow A, Bayless J: El Falı Sözlüğü, California, Sun Man Moon, Inc., 1986
14. Bashir M: Eller Nasıl Okunur, Londra, Thorsons Publishers Limited, 1955
15. Bashir M: The Art Of Hand Analysis, Londra, Frederick Muller Ltd., 1973
16. Bashir M: El Analizi Sanatı Yoluyla Geçmişiniz, Bugününüz ve Geleceğiniz, New York, Doubleday, & Co., Inc., 1974
17. Battley H: Tek Parmak İzleri, Londra, Majestelerinin Kırtasiye Ofisi, 1930
18. Baughan R: Yıldızların Etkisi, Londra, Kegan Paul, Trench, Trubner&Co., Ltd., 1891
19. Baughan R: El Falı El Kitabı, Londra, George Redway, 1885
20. Benham WG: Elden Meslekler Nasıl Seçilir, Yeni Delhi, Sagar Yayınları. 1983
21. Benham WG: Bilimsel El Okuma Yasaları, New York, Duell, Sloan ve Pearce, 1966
22. Berry TJ: Sistemik Hastalığın Aynası Olarak El, Philadelphia, FADavis Co., Yayıncı, 1963
23. Biccum GE: Handology, OR, Beyond Words Publishing, Inc., 1989
24. Brandon Jones, D: Pratik El Falı, California, CRCS Publications, 1986
25. Brandon Jones, D: Your Palm Barometer Of Health, Londra, Rider and Co., 1985
26. Brenner E: El Ele, California, Celestial Arts, 1981
27. Brenner E: El Kitabı, California, Celestial Arts, 1980
28. Bright JS: El Falı Kolaylaştırıldı, Bombay, Jaico Yayınevi, 1964
29. Bright JS: El Falı Sözlüğü, New York, Bell Publishing Company Inc.
30. Broekman M: Pratik El Falı Komple Ansiklopedisi, New Jersey, Prentice-Hall, Inc., 1972
31. Bryden D: Zevk İçin El Falı , New York, George Sully & Co., 1926
32. Bulwer J: Chirologia And Chironomia, Carbondale, Southern Illinois University Press, 1974
33. Campbell RA: Elin Gizemleri, St. Louis, JW Campbell & Co., 1879
34. Chawdhri LR Komple Astro-El Falı, Yeni Delhi, Sagar Yayınları, 1979
35. Cheiro: Cheiro'nun El Kitabı, Bombay, DB Taraporevala Sons & Co., Pvt. Ltd., 1986
36. Cheiro: Cheiro'nun El Rehberi, Bombay, DB Taraporevala Sons & Co., Pvt. Ltd., 1985
37. Cheiro: Cheiro'nun Elin Dili , Londra, Nichols & Co., 1897
38. Cheiro: Cheiro'nun El Falı Aşk, Yaşam ve Evlilik, Bombay, DB Tara porevala Sons & Co., Pvt. Ltd., 1990
39. Cheiro: Konfor El Falı Rehberi, Baltimore, L & M, Ottenheimer
40. Cheiro: Komple El Falı, New York, Üniversite Kitapları, 1968
41. Cheiro: Herkes İçin El Falı, New York, GP Putanam'ın Oğulları, 1916
42. Cheiro: The Cheiro Book Of Fate And Furtune , Londra, Arrow Books, Ltd., 1987
43. Cheiro: Sen ve Elin, Londra, Jarolds, Ltd., 1932
44. Cherrill F: Parmak İzleri Asla Yalan Söylemez, New York, The Macmillan Co., 1954
45. Compton V: Herkes İçin El Falı , Connecticut, İlişkili Kitapçılar, 1956
46. Costavile M: Palms Nasıl Okunur, New York, Crescent Books, 1988
47. Craig AR Şansınız Elinizde, Londra, John Hogg
48. Craig R, Fry S: Palms Nasıl Okunur, New York, Perigee Books, 1987
49. Cummins H, Midlo C: Parmak İzleri, Avuç İçi ve Ayak Tabanı, Philadelphia, The Blakiston Co., 1943
50. Das SK: Herkesin El Falı Rehberi, Yeni Delhi, Sterling Publishers, Pvt. Ltd.,

1986

51. Davies R Falcılık El Falı, Northamptonshire, The Aquarium Press,

1987

52. Day SB, et al.
53. De Saint, Germain CC: Pratik El Falı, Chicago, Wilcox & Follett Co., 1935
54. De Saint, Germain CC: El Falı Uygulaması, New York, Samuel Weiser, Inc., 1970
55. Dick WB: Dick'in Elin Gizemleri, New York, Dick & Fitzgerald, 1884
56. Dobyns Z, Wrobel W: Anlamaya Giden Yedi Yol, California, ACS Publications, Inc., 1985
57. Domain L: Palmascope, Minnesota, Llewellyn Publications, 1989
58. Dukes ST: Çin El Analizi, Maine, Samuel Weiser, Inc., 1987
59. Edwards S: Amanimology Hand Book, CO, Gala Publishing Company, 1991
60. Fairchild D: Hümanist El Falı El Kitabı, Michigan, Thumbs Up Productions, 1980
61. Farwell EM: Fingers And Fortune, Londra, David Scott, 1888
62. Farwell EM: Amatörler İçin Pratik El Falı, Boston, ST. Botolph Toplumu
63. Fenton S, Wright M: Yaşayan El, Northamptonshire, The Aquarian Press, 1990
64. Ferris R, Hart H: Bir Bakışta El Falı, California, David Graham Fischer Co., 1932
65. AJ Alanı: Parmak İzi El Kitabı, Illinois, Charles Thomas, Yayıncı, 1959
66. Frith H: Pratik El Falı, Londra, Ward, Lock & Co.
67. Frith H: El Falı Sırları Ortaya Çıktı, California, Wilshire Book Co., 1969

68. Fitzherbert A: El Psikolojisi, New York, Avery Publishing Group, Inc., 1989
69. Gaaiar MM: ILM-UL-KAFF (El Okuma Bilimi), Bombay, DB Taraporevala Sons & Co., Pvt. Ltd., 1954
70. Gaaiar MM: Palmastra, Bombay, DB Taraporevala Sons & Co., Pvt. Ltd., 1959
71. Galton F: Parmak İzleri, New York, Da Capo Press, 1965
72. Gardlni M: Elin Sırları, New York, Macmillan Publishing Co., 1985
73. Gerstein L: El Yazısı ve El Falı, Maryland, Nouvelle Press, 1994
74. Gets F: El Falı Kolaylaştırıldı, California, Wilshlre Book Co.
75. Alımlar F: El Falı Kitabı, Londra, The Hamiyn Publishing Group, Ltd.,
1974
76. Getings F: The Book Of The Hand, Londra, The Hamiyn Publishing Group, Ltd., 1965
77. Gets F: The Hand And The Horoscope, Londra, Triune Books, 1973
78. Gibson LR: Palms Nasıl Okunur, Florida, Fell Publishers, Inc., 1989
79. Gould ES: İnsan Fetüsünde Dermatoglifiklerin Farklılaşmasının Topografik Çalışması, Yayınlanmamış, bunlar Yüksek Lisans ve Doktora Derecesi için sunuldu, 1948
80. Grady Y: Özenle Seçilmiş Erkekler, New York, Hippocrene Books, Inc., 1989
81. Grendahl S: Romance OnYour Hands, New York, Simon & Schuster, Inc., 1990
82. Haft Pomrock, Y: Eller, İsviçre, Daimon Verlag, 1992
83. Hansen D: Palmiyenin Sırları, San Diego, ACS Publications, Inc., 1984
84. Heron Allen, E: A Manuel of Cheirosophy , Londra, Ward, Lock, Bowden & Co., 1892
85. Heron Allen, E: Elin Bilimi, Londra, Ward, Lock & Bowden, 1895
86. Herschel WJ: Parmak İzinin Kökeni, Londra, Oxford University Press, 1916
87. Hilarion: Vücut İşaretleri (Ezoterik El Falı), Kanada, Marcus Books, 1982
88. Hipskind J: Palms Nasıl Okunur, New York, Globe Communications Corp.,1993
89. Hipskind J: El Falı Tüm Görünüm, MN, Llewellyn Publications, 1981
90. Hipskind J: Yeni El Falı, Minnesota, Llewellyn Yayınları, 1994
91. Ho KM, Palmer M ve O'brien J: Lines Of Destiny, Boston, Shambhala Publications, Inc., 1986
92. Hoffman E: Eller: El Falı İçin Eksiksiz Bir Kılavuz, Pensilvanya, Whitford Press,
1983
93. Hoffman E: Palm Reading Made Easy, New York, Essandess Special Editions, 1971
94. Holt SB: Dermal Sırtların Genetiği, Illinois, Charles C.Thomas, Yayıncı, 1968
95. Holtzman A: Uygulamalı El Okuma, Toronto, The Greenwood Chase Press, 1983
96. Hutchinson B: Ellerde Bir El Kitabı, Londra, Rider & Co., 1953
97. Hutchinson B: Your Life In Your Hand , Londra, Neville Spearman, Ltd., 1967
98. Indre S: Hayatta Başarı İçin Ellerinize Bakın, Bombay, DB Taraporevala Sons & Co., Pvt. Ltd., 1989
99. James C: Rock Yıldızlarının İç Sırları, Los Angeles, Sunset Strip Yayınları,
1975
100. Jaquin N: Elinizde, New York, MacBride & Co., 1941
101. Jaquin N: El Okumanın Sırları, Bombay, DB Taraporevala Sons & Co., Pvt. Ltd., 1990
102. Jaquin N: İnsanın Eli, Londra, Faber & Faber, Ltd.
103. Jaquin N: El Konuşuyor, Yeni Delhi, Sagar Yayınları, 1973
104. Jaquin, N: The Hand And Disease, New York, George H. Doran Company.
105. Jaquin N: Pratik El Falı, Bombay, DB Taraporevala Sons & Co., Pvt. Ltd.,
1984
106. Jaquin N: Bilimsel El Falı, Yeni Delhi, Sagar Yayınları, 1986
107. Jeagers BC: You And Your Hand , MO, Aries Productions, 1974
108. Jennings AD: Your Hand Tells All, New York, EP Dutton and Company Inc., 1942
109. Katakkar M: Resimlerle El Falı, Bombay, DB Tataporevala Sons & Co., Pvt. Ltd., 1984
110. Kral F: El Falı: Kaderiniz ve Şansınız Elinizde, Londra, Kara Kedi, 1987
111. Korman B, Hurwood B: Eller: El Farkındalığının Gücü, New York, Sunridge Press, 1978
112. Kuhne F: Parmak İzi Eğitmeni, New York, Munn & Co., 1943
113. La Roux M: Klasik El Falı Uygulaması, Maine, Samuel Weiser, 1993
114. Laffan MN: Handreading, Londra, Kegan Paul, Trench, Trubner & Co., Ltd., 1932
115. Laffan MN: The Hand And The Mind, New York, EP Dutton & Co., 1928
116. Laul MC: Herkes İçin El Falı, Yeni Delhi, Newlight Publishers, 1976
117. Yasa D: Astroloji El Falı ve Düşler, Edinburgh, John Bartholomew & Sons, Ltd., 1973
118. Lawrence M: El Analizi, New York, Parker Publishing Company, Inc., 1967
119. Lawrence E: El Falı Bilimi, Londra, Kegan P, Trench, Trubner & Co., Ltd.
120. Lee L, Charlton J: El Kitabı, New Jersey, Prentice-Hall Inc., 1980
121. Lehman L: El Falı Anahtarı, Bombay, DB Taraporevala Sons & Co., Pvt.Ltd.,
1988
122. Levine R: El Falı, New York, Simon & Schuster, 1992
123. Lindsay GA: Elin Psikolojisi, Detroit, AA Lindsay Yay. Co., 1919
124. Lindsay GA: El Tercümanınız Ve Karakteriniz, Sağlık, Meslek, Bilim
tifik, New York, AA Lindsay Pub. Co., 1926
125. Loesch DZ: Kantitatif Dermatoglifikler, Oxford, Oxford University Press, 1983
126. Logan J: El Falı Tahmin Kitabı, Dorset, Cirit Kitapları, 1985
127. Luxon B, Goolden J: Eliniz. Londra, Heinemann Kingswood, 1989
128. Mackenzie N: Kadınlar İçin El Falı, New York, Warner Ciltsiz Kitap, Kütüphane Sürümü, 1973
129. Manojanand: El Falı Sırları, Bombay, Jaime Yayınları, 1976
130. Ustalar A: Zihin Haritası, Londra, Eyre Methuen, Ltd., 1980
131. Mavalwala J: Dermatoglyphics-An International Bibliography, Chicago, Mouton Publishers, 1977
132. Meier NS: Lions Paws, New York, Barrows Mussey Yayınevi, 1937
133. Merton HW: Kafa, Yüz ve Elden Betimleyici Zihniyet , Philadelphia, David McKay, 1899
134. Metham J: John Metham'ın eserleri
135. Miyamoto Y: Parmak İzleri, Toyko, Japan Publication Trading Co., 1963
136. Moore J: Yeni Başlayanlar İçin El Falı , Ohio, Jan Moore, 1978
137. Morgan JM: El Falı El Okuma Sanatı, Londra, Ariane Books, 1975
138. Mukerji RK: Constitution And Temperament, Üçüncü Gözden Geçirilmiş ve Genişletilmiş Baskı, New Dehli, B. Jain Publishers, Pvt. Ltd., 1986
139. Napier J: Eller, New York, Pantheon Books, 1980
140. Yeni Gelen- Bramblett E: Zevk Veya Kar İçin Okuma Elleri, Texas, Woods Publications, 1982
141. Niblo: The Complete Palmist, California, Newcastle Publishing Company, Inc., 1982
142. Niles E: Milyonlar İçin Tam El Okuması, Los Angeles, Sherbourne Press, Inc., 1970
143. Niles E: Palmlstry: Your Fate In Your Hands, New York, HC Publishers, Inc., 1969

144. NKS: El Nasıl Okunur, Yeni Delhi, Sagar Yayınları, 1974
145. Ojha PA: Herkes İçin El Falı , Delhi, Orient Ciltsiz Kitaplar, 1987
146. Oxenford I, Alpheus A: Komple El Falı, Chicago, Regan Publishing Corporation.
147. Oxenford I, Cosgrave AM: El Falı Yaşam Çalışmaları, İngiltere, SR Publishers, Ltd., 1971
148. Oxenford I: Modem El Falı, Londra, L. Upcott Gill, 1900
159. Petulengro L: Roman Astrolojisi ve El Falı Sırları, Souvenir Press
150. PomikalaP: Farkındalık Kolaylaştırıldı, New York, Vantage Press
151. Fiyat DJ: Eski Bir El Falı, Cambridge, W. Heffer & Sons, Ltd., 1953
152. Psikopatlar: Avucunuzun Gizemi, Philadelphia, David McKay Şirketi.
153. Psychos: Yeni El Falı Rehberi, Londra, W. Foulsham & Co., Ltd., 1986
154. Ranald J: Kaderin Elleri, New York, Greenberg Publisher, Inc., 1931
155. Ranald J: İnsanları Ellerinden Nasıl Tanırsınız, New York, Modem Age Books Inc., 1938
156. Ranald J: Masters Of Destiny, New York, Garden City Publishing Co., Inc., 1932
157. Ranald J: Elleriniz, New York, Bilimsel Yayınlar, 1933
158. Rao RG: Palmiyeden Doğum Haritası, Yeni Delhi, Ranjan Publications
159. Rao RG: Kaderiniz Parmaklarınızın İçinde, Yeni Delhi, Ranjan Yayınları, 1983
160. Raphael A: Cheirosophy, Bombay, DB Taraporevala Sons&Co., Pvt. Ltd., 1985
161. Raymond PL: El Falı Açıklandı, New York, Vista House Publishers, 1958
162. Reid L: Elinizde Sağlık, Londra, The Aquarium Press, 1993
163. Reid L: Eller Nasıl Okunur, Northamptonshire, The Aquarium Press, 1985
164. Reid L: El Falı, Londra, Weird Lock, 1990
165. Reid L: Kadın Eli, Northamptonshire, The Aquarium Press, 1986
166. Rene E: Eller ve Nasıl Okunur, Bombay, DB Taraporevala Sons & Co., Pvt. Ltd., 1989
167. Revesz G: İnsan Eli, Londra, Routiedge & Kegan Paul, 1958
168. Robinson Bayan: Mezar Palmiyesi, Londra, Edward Arnold, 1911
169. Robinson R: Elinizde Sağlık, California, Newcastle Publishing Co., 1993
170. Robinson R: The Palm, California, Newcastle Publishing Co., Inc., 1988
171. Sastri HC: El Falı Mücevheri, Kalküta, Kalidas Chatterjee, 1962
172. Schaumann B, Alter M: Tıbbi Bozukluklarda Dermatoglifikler, New York, Springer-Verlag, Inc., 1976
173. Scheimann E: El Falı Yoluyla Daha İyi Sağlık İçin Bir Doktor Rehberi, New York, Parker Publishing Co., Inc., 1969
174. Sen KC: Hast Samudrika Shastra, Bombay, DB Taraporevala Sons & Co., Pvt. Ltd., 1965
175 Sepharial: Astroloji, El Falı ve Gizli Bilimler El Kitabı, Bombay, DB Taraporevala Sons & Co., Pvt. Ltd., 1989
176. Shap M, Kahn A: IA Good Lover mıyım?, New York, St. Martin's Press, 1981
177. Sharp V: Palmiye Baskıları: Sınıflandırma ve Tanımlama, Cape Town, Mercan tiie-Atias Printing Co., Ltd.
178. Sheridan J: Ellerinizin Ortaya Koyduğu Şey, New York, Bell Publishing Co., Inc.
179. Shrimali ND: Pratik El Falı, Delhi, Pustak Mahal Delhi, 1989
180. Smith I: El Falı Bilimi ve Astroloji ve Frenoloji ile İlişkileri, Bombay, DB Taraporevala Sons & Co., Pvt. Ltd., 1985
181. Sorell W: İnsan Elinin Hikayesi, Londra, Weidenfeld ve Nicolson, 1968
182. Spier J: Çocukların Elleri, Londra, Routiedge & Kegan Paul, Ltd., 1955
183. Sprong E: El Analizi, New York, Sterling Publishing Co., Inc., 1991
184. Squire E: Elinizdeki Yeni Servet, New York, Fleet Press Corportion, 1960
185. St. Hill K: Ünlülerin Eli, Westminster, Roxbughe Press
186. St. Hill K: Hands And Faces, Londra, Rider & Co.
187. St. Hill K: Tıbbi El Falı, Londra, Rider & Co.
188. St. Hill K: Elin Kitabı, Londra, Rider & Co., 1927
189. St. Hill K: El Falı Grammeri, Philadelphia, Henry Altemus
190. Steinbach M: Tıbbi El Falı, New Jersey, University Books, Inc., 1975
191. Stoddard AB: Palms'ın Bir Aynası, Chicago, Rand McNally & Co., 1898
192. Sussan FN: El falı. Tüm Çizgiler Aşka Götürür, New York, Lynx Books, 1988
193. Tabori P: Elin Kitabı, Philadelphia, Chilton Co., Kitap Bölümü, 1962
194. Thakkur C: Avucunuz-Aynanız, Bombay, Antik Bilgelik Yayınları, 1975
195. Hazohar Kitabı (Aydınlanma Kitabı, Ezoterik Kabala Kitabı), Rabi Aşlag'ın Merdiven Yorumu, Yitro Kitabı, Tahmin Bölümü
196. Thomas F: Eldeki Sırlar, Bombay, DB Taraporevala Sons & Co. Pvt. 1986
197. Amerika Birleşik Devletleri Adalet Bakanlığı: Parmak İzi Bilimi, ABD Hükümeti Basımevi, 1988
198. Van-Alen R: You And Your Hand, New York, The Greystone Press, 1948 199 Vartak SR: El Falı ve Mesleki Rehberlik, Yeni Delhi, Prem Sagar, 1964
200. Vequin C: Eller Yukarı!, New York, Frederick A. Stokes Co., 1928
201. Warren Davis, D: The Hand Reveals, Dorset, Element Books Ltd., 1993
202. Webster R: Açığa Çıkan Eller, Minnesota, Llewellyn, 1994
203. West P: Life Lines, Northamptonshire, The Aquarian Press, 1987
204. White CH: Holding Hands, New York, GP Putnams Sons, 1980
205. Wilson J: El Falı Komple Kitabı, New York, Bantam Books, 1971
206. Wolff C: A Psychology Of Gesture, Londra, Methuen & Co., Ltd., 1945
207. Wolff C: El Okuma Çalışmaları, New York, Alfred A. Knopf, 1937
208. Wolff C: Psikolojik Teşhiste El, New York, Felsefi Kütüphane, 1952
209. Wolff C: İnsan Eli, New York, Alfred A. Knopf, Inc., 1944
210. Wood J: Bilimsel El Falı ve Kullanımı, Londra, LN Fowler & Co.
211. Zancig, Prof. And Mme: El Falı Komple Dersler, Chicago, Frederick J. Drake & Co., 1903
212. Zolar: Başarı Parmaklarınızın Ucunda, New York, Bell Publishing Company, Inc.**Elin Anatomisi (El Falı için)**

1. Baran R, Dawber RPR, Levene GM: Saç, Saç Derisi ve Tırnakların Renkli Atlası, St. Louis, Mostby Yıllığı, 1991
2. Beaven DW, Brooks SE: Klinik Tanıda Çivinin Renk Atlası, Hollanda, Wolfe Medical Publiscations, Ltd., 1984
3. Boyes JH: Bunnell's Surgery Of The Hand, (Dördüncü Baskı), Philladelphia, JB Lippincott Company, 1964
4. Cutler CW: El It's Disabilities and Diseases, Phildaelphia, WB Saunders Company, 1942
5. Shamman PD: The Nails In Disease, Londra, W. Heinemann Medical Books, Ltd., 1978
6. Tubiana R Editörü: El Klinikleri, Cilt 5 / Sayı 1, Philadelphia, WB Saunders Company, 1989
7. Wood Jones F: Elde Görüldüğü Gibi Anatomi İlkeleri, Londra, J & A Churchill, 1920

II Batı Tıbbı

Genel olarak Batı Tıbbı

1. Alexander F: Psikosomatik Tıp, New York, WW Norton & Company, Inc., 1950

2. Alpern M, Lawrence M, Wolsk D: Sensory Processes, California, Brooks / Cole Publishing Company, Inc., 1967
3. Baran R, Dawber RPR, Levene GM: Saç, Saç Derisi ve Tırnakların Renkli Atlası, St. Louis, Mostby Year Book, Inc., 1991
4. Beaven DW, Brooks SE: Klinik Tanıda Çivinin Renk Atlası, Londra, Wolfe Medical Publications, 1984
5. Beaven DW, Brooks SE: Clinical Diagnosis'te Dilin Renk Atlası, İngiltere, Year Book Medical Publishers, Inc., 1988
6. Bender SD: PMS: Sorular ve Cevaplar, New York, Butnam Yayın Grubu
7. Berkow R, Genel Yayın Yönetmeni: Merck Manual Of Diagnosis And Therapy, Sixteenth Edition, New Jersey, Merck Research Laboratories, 1992
8. Boyes JH: Bunnell's Surgery Of The Hand, Dördüncü Baskı, Philadelphia, JB Lippincott Company, 1964
9. Brown JAC: Pears Medical Encyclopedia, Londra, Sphere Books, Ltd., 1977
10. Bykov KM, Düzenleyen: Text-Book Of Physiology, Moskova, Yabancı Diller Yayınevi, 1960
11. Carpenito LJ: Hemşirelik Teşhisi: Klinik Uygulamaya Uygulama, İkinci Baskı, Philadelphia, JB Lippincott Company, 1987
12. Chu Andrews J, Johnson RJ: Electrodiagnosis, Philadelphia, JB Lippincott Company, 1986
13. Cimis RJ, Gueft B, Rothstein Rl, ve diğ.: Gastroenterology'de Fotografik Vaka Çalışmaları, CT, Clinical Communications, Inc., 1992
14. Clark AL, Alfonso DD, Harris TR Childbearing: A Nursing Perspective Edition 2, Philadelphia, FA Davis Company, 1981
15. Clayman CB, Düzenleyen: The American Medical Association Encyclopedia Of Medicine, New York, Random House, 1989
16. Clemente CD, Düzenleyen: Gray's Anatomy, Thirtieth American Edition, Philadelphia, Lea&Febiger, 1985
17. Clemente CD: Anatomy: A Regional Atlas Of The Human Body, 2. Baskı, Baltimore, Urban & Schwarzenberg, 1981
18. DeGowin EL, DeGowin RL: Hastabaşı Teşhis Muayenesi, Dördüncü Baskı, New York, Macmillan Publishing Co., Inc., 1981
19. Delisa JA, Mackenzie K, Baran EM: Sinir İletim Hızı ve Somatosensoriyel Uyarılmış Potansiyeller El Kitabı, İkinci Baskı, New York, Raven Press, 1987
20. Delp MH, Manning RT: Major's Physical Diagnosis: An Introduction To The Clinical Process, Ninth Edition, Philadelphia, WB Saunders Company, 1981
21. Domonkos AN, Arnold HL, Odom RB: Andrew's Diseases Of The Skin, Clinical Dermatology, Seventh Edition, Philadelphia, WB Saunders Company, 1982
22. Dumitrescu 1, Kenyon JN: Tıp ve Biyolojide Elektrografik Görüntüleme, Büyük Britanya, Neville Spearman, Ltd., 1983
23. Fishbein M, Düzenleyen: Modern Ev Tıbbi Danışmanı, New York, Doubleday & Company, Inc., 1978
24Fox SI: İnsan Fizyolojisi, Üçüncü Baskı, IA, WM. C. Brown Yayıncıları, 1990
25. Freeman HE, Levine S, Düzenleyen: Handbook Of Medical Sociology, Dördüncü Baskı, New Jersey, Prentice Hall, 1989
26. Gasner D, McCleary EH: Amerikan Tabipler Birliği Kalp Bakımı Kitabı, New York, Random House, Inc., 1982
27. Gewirtzman G: Skin Sense, FL, Lifetime Books, Inc., 1993
28. Glasspool M: Sorunlarını ve Tedavilerini Gözler, Londra, Martin Dunitz, Ltd., 1984
29. Griffith HW: Semptomlar, Hastalıklar ve Cerrahi İçin Eksiksiz Kılavuz, New York, The Body Press / Perigee Books, 1989
30. Harper HA, Rodwell VW, Mayes PA: Fizyolojik Kimya İncelemesi, 17. Baskı, California, Lange Medical Publications, 1979
31. Harvey AM, ve diğerleri: Tıbbın İlkeleri ve Uygulaması, Nineteenth Edition, New York, Appleton-Century-Crofts, 1976
32. Heller B, Rohr L, Zegans LS: Duyusal Engelli Kişilerle Psikososyal Müdahaleler, Rorida, Grune & Stratton, Inc., 1987
33. Hollwich F: Cep Oftalmoloji Atlası, New York, George Thieme VerlagStuttgart, 1981
34. Houston JC, Joiner CL, Trounce JR A Short Textbook Of Medicine, Yedinci Baskı, Londra, Hodder And Stoughton, 1982
35. Jacobowitz RS: Menopoz Hakkında En Çok Sorulan 150 Soru, New York, Hearst Books, 1993
36. Jawetz E, Melnick JL, Adelberg EA Tıbbi Mikrobiyoloji İncelemesi, 14. Baskı, California, Lange Medical Publications, 1980
37. Jefferies PM, Düzenleyen: Bailliere's Nurses Dictionary, Nineteenth Edition,
Londra, Bailliere Tindall, 1982
38. Joklik WK, Smith DT, Düzenleyen: Zinsser Microbiology, 15th Edition, New York, Appleton-Century-Crofts, 1972
39. Junqueira LC, Cameiro J: Basic Histology, 3rd Edition, California, Lange Medical Publications, 1980
40. Kimura J: Sinir ve Kas Hastalıklarında Elektrodiagnoz: İlkeler ve Uygulama, 2. Baskı, Philadelphia, FA Davis Company, 1989
41. Kivlin JD, Düzenleyen. Gözün Gelişimsel Anormallikleri, Boston, Little, Brown And Company, 1984
42. Klintworth GK, Landers MB: Hastalıkta Göz Yapısı ve İşlevi, Baltimore, The Williams And Wilkins Company, 1976
43. Krugman S, Ward R: Çocukların ve Yetişkinlerin Bulaşıcı Hastalıkları, Beşinci Baskı, St. Louis, The CV Mostby Company, 1973
44. Krupp MA, Chatton MJ, Düzenleyen: Current Medical Diagnosis & Treatment 1984, California, Lange Medical Publications, 1984
45. Krupp MA, Tierney LM Jr., Jawetz E, et al.: Physician's Handbook, Twentieth Edition, California, Lange Medical Publications, 1982
46. Larson DE, Editor4n-Chief: Mayo Clinic, Family Health Book, New York, William Morrow And Company, Inc., 1990
47. Lesko M: Sağlık Hizmetlerini Karşılayamadığınızda Ne Yapmalı, Dr. Bilgi ABD, Inc., 1993
48. Levine AJ: Virüsler, New York, Scientific American Library, 1992
49. Lewis HR, Lewis ME: Psikosomatik, New York, The Viking Press, 1972
50. Lipowsk) ZJ: Llpsitt DR, Whybrow PC: Psychosomatic Medicine, New York, Oxford University Press 1977
51. Loeb S, ve diğ.: Hastalıklar, Pensilvanya, Springhouse Corporation, 1993
52. Master AM, Garfield Cl, Walters MB: Normal Kan Basıncı ve Hipertansiyon, Philadelphia, Lea&Febiger, 1952
53. Memmler RL, Wood DL: İnsan Vücudunun Yapısı ve İşlevi, Dördüncü Baskı, Philadelphia, JB Lippincott Company, 1987
54. Miale JB: Laboratuvar Tıbbı Hematoloji, Beşinci Baskı, St. Louis, The CV Mostby Company, 1977
55. Miller BF: The Complete Medical Guide, Üçüncü Baskı, New York, Simon And Schuster, 1975
56. Nachtigall L, Heilman JR: Östrojen, Arizona, The Body Press, 1986
57. Nilsson L: A Child Is Bom, New York, Dell Publishing, 1990
58. Nilsson L: Hani Man, Boston, Little, Brown And Company, Ltd., 1974
59. Orton C: Egzema Relief, Londra, Thorsons, 1990
60. Pritt DS, Walker M: The Complete Foot Book, New York, Avery Publishing Group, Inc., 1992
61. Robbins SL, Cotran RS: Patolojik Hastalık Temeli, İkinci Baskı, Philadelphia, WB Saunders Company, 1979
62. Rohen JW, Yokochi C: Renkli Anatomi Atlası, New York, lgaku-Shoin Medical Publishers, Inc., 1988
63. Rothenberg MA, Chapman CF: Tıbbi Olmayan Kişi İçin Tıbbi Terimler Sözlüğü, İkinci Baskı, New York, Barron's Eğitim Serisi, Inc., 1989
64. Rothman S, ve diğerleri: Derinin Fizyolojisi ve Biyokimyası, Chicago, 1953
65. Roxburgh AC: Yaygın Cilt Hastalıkları, Londra, HK Lewis & Co., Ltd., 1944
66. Sacks O: Migren, California, California Üniversitesi Yayınları, 1992
67. Sauer GC: Cilt Hastalıkları El Kitabı, Altıncı Baskı, Philadelphia, JB Lippincott Company, 1991
68. Saxton DF, Editör: Mosby's Comprehensive Review Of Nursing, Onuncu Baskı, St. Louis, The CV Mostby Company, 1981
69. Sharma AK: Pimples, Yeni Delhi, B. Jain Publishers, Pvt. Ltd., 1988
70. Shreeve C: Adet Öncesi Sendromu, Northamptonshire, Thorsons Publishers, Ltd., 1984
71. Shulman J: Kataraktlar, Washington, DC, Amerikan Emekli Kişiler Derneği, 1985
72Simeons ATW: İnsanın Kibirli Beyni, New York, EP Dutton & Co., inc.,
1962
73. Smith LH: Bebek ve Çocuk Bakımı Ansiklopedisi, New York, Warner Books,
1980
74. Solomon S, Fraccaro S: The Headache Book, New York, Amerika Birleşik Devletleri Tüketici Birliği, Inc., 1991
75. Stevens SS, Warshofsky F: Ses ve İşitme, Virginia, Time-Life Books,
A.Ş., 1980
76. Sutton HE: İnsan Genetiğine Giriş, Üçüncü Baskı, Philadelphia, Saunders College, 1980
77. Thomas CL, Düzenleyen: Taber's Cyclopedic Medical Dictionary, 16th Edition, Philadelphia, FA Davis Company, 1985
78. Tortora GJ: İlkeler İnsan Anatomisi, Beşinci Baskı, New York, Harper & Row, Yayıncılar, 1989

79. Vaughan D, AsburyT: Genel Oftalmoloji 10. Baskı, California,
Lange Tıp Yayınları, 1983
80. Walzer RA: Sağlıklı Cilt, New York, Amerika Birleşik Devletleri Tüketici Birliği, Inc., 1989
81. Weiner HL, Levitt LP: House Officer İçin Nöroloji, Dördüncü Baskı, Balti daha fazlası, Williams & Wilkins, 1989
82Wender PH: Hiperaktif Çocuk, Ergen ve Yetişkin, New York, Oxford Uni
versity Press, 1987
83. Dünya Sağlık Örgütü: Hastalıkların ve İlgili Sağlık Sorunlarının Uluslararası İstatistiksel Sınıflandırması, Onuncu Revizyon, Cilt 1, Cenevre, Dünya Sağlık Örgütü, 1992
84. Wyngaarden JB, Smith LH: Cecil Textbook Of Medicine, Philadelphia, WB Saunders Company, 1985

III Psikiyatri

Bağımlılık

1. Frances RJ, Franklin JE Jr.: Alkolizm ve Bağımlılıkların Tedavisine İlişkin Kısa Kılavuz, Washington, DC, American Psychiatric Press, Inc., 1989
2. Landry MJ: Kötüye Kullanılan İlaçları Anlamak, Washington, DC, American Psychiatric Press, Inc., 1994
3. O'brien R, Cohen S, Evans G, Fine J: Uyuşturucu Bağımlılığı Ansiklopedisi, İkinci Baskı, New York, Dosyadaki Gerçekler, 1992

Endişe

1. Greist JH, Jefferson JW, Marks 1M: Anksiyete ve Tedavisi, Washington, DC, American Psychiatric Press, Inc., 1986
2. Hoehn Saric R, McLeod DR, Düzenleyen: Anksiyete Bozukluklarının Biyolojisi,
Washington, DC, American Psychiatric Press, Inc., 1993
3. Hollander E, Düzenleyen: Obsesif-kompulsif İlişkili Bozukluklar, Washington, DC, American Psychiatric Press, Inc., 1993
4. Husain SA, Kashnl JH: Çocuklarda ve Ergenlerde Anksiyete Bozuklukları, Washington, DC, American Psychiatric Press, Inc., 1992
5. Katon W: Tıbbi Ortamda Panik Bozukluğu, MD, Ulusal Ruh Sağlığı Enstitüsü, 1993
6. Klerman GL, ve diğerleri: Panik Anksiyete ve Tedavileri, Washington, DC, American Psychiatric Press, Inc., 1993
7. Levenkron S: Obsesif-Kompulsif Bozukluklar, New York, Warner Books, 1991
8. Lowen A: Bedenin İhaneti, New York, Collier Books, 1969
9. McGlynn TJ, Metcalf HL, Düzenleyen: Anksiyete Bozukluklarının Teşhisi ve Tedavisi: Bir Hekimin El Kitabı, İkinci Baskı, Washington, DC, American Psychiatric Press, Inc., 1991
10. Rapoport JL: Yıkamayı Durduramayan Çocuk, New York, Signet, 1991
11. Roy-Byme P, Düzenleyen: Anksiyete: Klinisyen İçin Yeni Bulgular, Washington, DC, American Psychiatric Press, Inc., 1989
12. Wolfe BE, Maser JD, Düzenleyen: Panik Bozukluğunun Tedavisi, Washington, DC, American Psychiatric Press, Inc., 1994
13. Zerbe KJ: İhanete Uğrayan Beden, Washington, DC, American Psychiatric Press, Inc., 1993

Depresyon

1. Copeland ME: Depresyon Çalışma Kitabı, California, New Harbinger Publications, Inc., 1993
2. Deakin JFW, Düzenleyen: The Biology Of Depression, Londra, Gaskel, 1985
3. DeLisi LE, Düzenleyen: Şizofrenide Depresyon, Washington, DC, American Psychiatric Press, Inc., 1990
4. Goodwin FK, Jamison KR: Manik-Depresif Hastalık, New York, Oxford University Press, 1990
5. Greist JH, Jefferson JW: Depresyon ve Tedavisi, Washington, DC, American Psychiatric Press, Inc., 1992
6. Roesch R: Depresyon Ansiklopedisi, New York, Dosyadaki Gerçekler, 1991
7. Schneider LS, ve diğerleri: Geç Yaşamda Depresyonun Teşhisi ve Tedavisi, Washington, DC, American Psychiatric Press, Inc., 1994

Yeme Bozuklukları

1. Boskind White-M, Beyaz WC: Bulimarexia, New York, WW Norton & Company, 1991
2. Cassell DK, Larocca FEF: Obezite ve Yeme Bozuklukları Ansiklopedisi,
New York, Dosyadaki Gerçekler, 1994
3. Spignesi A: Açlıktan Ölen Kadınlar, Texas, Spring Publications, Inc., 1983
4. Stein PM, Unell BC: Anoreksiya Nervoza, Minnesota, CompCare Yayınları, 1986
5. Amerikan Psikiyatri Birliği Yeme Bozuklukları Çalışma Grubu: Yeme Bozuklukları İçin Uygulama Kılavuzu, Washington, DC, Amerikan Psikiyatri Birliği, 1993

Genel Psikiyatri

1. Ablow KR: Bir Psikiyatrik Hastalığın Anatomisi, Washington, DC, American Psychiatric Press, Inc., 1993
2. Andreasen NC: Kırık Beyin, New York, Çok Yıllık Kütüphane, 1984
3. Arieti S, Düzenleyen: American Handbook Of Psychiatry, Cilt I, II, III, New York, Basic Books, Inc., 1959
4. Beaumont JG: Nöropsikolojiye Giriş, New York, The Guildford Press, 1983
5. Campbell RJ: Psikiyatri Sözlüğü, Altıncı Baskı, New York, Oxford University Press, 1989
6. Carr JH, Shepherd RB: Beyin Bozukluklarında Fizyoterapi, Londra, William Heinemann Medical Books, Ltd., 1980
7. Castelnuovo-Tedesco P: Yirmi Dakika Saati, Washington, DC, American Psychiatric Press, Inc., 1986
8. Corney R, Düzenleyen: Development Communication And Consulting Skills In Medicine, Londra, Routledge, 1991
9. Cotman CW, McGaugh JL: Davranışsal Sinirbilim: Giriş, New York, Academic Press, Inc., 1980
10. Creed F, Mayou R, Hopkins A, Düzenleyen. Organik Hastalıkla Açıklanmayan Tıbbi Belirtiler, Londra, Royal College of Psychiatrists, 1992
11. Duncan D, Gold R: Drugs And The Whole Person, New York, Macmillan Publishing Company, 1982
12. Epstein RS: Sınırları Korumak, Washington, DC, American Psychiatric Press, Inc., 1994
13. Fadiman J, Kewman D: Exploring Madness, İkinci Basım, California, Brooks / Cole Publishing Company, 1979
14. Franklin J: Aklın Molekülleri, New York, Laurel, 1987
15. Freedman AM, Brotman R, Silverman 1, Hutson D, Düzenleyen. Psikiyatrik Sınıflandırmada Sorunlar, New York, Human Science Press, Inc., 1986
16. Gabbard GO: Klinik Uygulamada Psikodinamik Psikiyatri, DSM-IV Sürümü, Washington, DC, American Psychiatric Press, Inc., 1994
17. Gershon ES, Cloninger CR, Düzenleyen; Mental Disorders To Genetic Approaches, Washington, DC, American Psychiatric Press, Inc., 1994
18. Glasser W: Gerçeklik Terapisi: Psikiyatriye Yeni Bir Yaklaşım, New York, Perennial Library, 1975
19. Goodwin JM, ve diğerleri: Çocukluk Travmasını Yeniden Keşfetmek, Washington, DC, American Psychiatric Press, Inc., 1993
20. Grollman EA: İntihar, İkinci Baskı, Boston, Beacon Press, 1988
21. Hollender MH, Ford CV: Dinamik Psikoterapi, Washington, DC, American Psychiatric Press, Inc., 1990
22. Howells JG, Düzenleyen. Klinik Psikiyatride Modem Perspektifler: Number 10, New York, Brunner / Mazel Publishers, 1988
23. Howells JG, Düzenleyen Modem Perspectives In The Psychiatric Aspects of Surgery: Number 7, New York, Brunner / Mazel, Publishers, 1976
24. Hyman SE, Nestler EJ: Psikiyatrinin Moleküler Temelleri, Washington,
DC, American Psychiatric Press, Inc., 1993
25. Jacobs D, Düzenleyen: Suicide And Clinical Practice, Washington, DC, American Psychiatric Press, Inc., 1992
26. Jenkins SC, Gibbs TP, Szymanski SR: Psikiyatristler İçin Bir Cep Referansı, Washington, DC, American Psychiatric Press, Inc., 1990
27. Jones DPH: Cinsel İstismar Görmüş Çocukla Görüşme, Londra, Gaskel, 1992
28. Kaplan HI, Sadock BJ: Kapsamlı Psikiyatri Ders Kitabının Modem Özeti, Dördüncü Baskı, Baltimore, Williams & Wilkins, 1985
29. Kaplan HI, Sadock BJ: Klinik Psikiyatrinin Cep El Kitabı, Baltimore, Williams & Wilkins, 1990
30. Kaplan HI, Sadock BJ: Psikiyatrinin Özeti, Altıncı Baskı, Baltimore, Williams&Wilkins, 1991
31. Karasu TB: Psikososyal Terapiler, Psikiyatrik Terapilerin I. ve II. Kısmı, Washington, DC, Amerikan Psikiyatri Birliği, 1984
32. Kennedy SH, Düzenleyen: Monoamin Oksidas İnhibitör Tedavilerinde Klinik Gelişmeler, Washington, DC, American Psychiatric Press, Inc., 1994
33. Kerr A, McClelland H, Düzenleyen: Mental Disorders Kavramları, Londra, Gaskel, 1991
34. Leibenluft E, Tasman A, Green SA, Düzenleyen: Daha Fazlasını Yapmak İçin Daha Az Zaman,
Washington, DC, American Psychiatric Press, Inc., 1993

35. Marder SR Davis JM, Janicak PG, Düzenleyen: Clinical Use Of Neuroleptic Plasma Levels, Washington, DC, American Psychiatric Press, Inc., 1993
36. Marks IM: Nevrozların Tedavisi ve Bakımı, Washington, DC, American Psychiatric Press, Inc., 1988
37. Maxmen JS: Yeni Psikiyatri, New York, Mentor, 1986
38. Mayer R, Bölünmüş Akıl Yoluyla, New York, Doubleday, 1988
39. Menninger WC, Leaf M: You And Psychiatry, New York, Charles Scribner's Son's 1948
40. Morgan R Duygusal Eczane, California, The Body Press, 1988
41. Murburg MM, Düzenleyen: Travma Sonrası Stres Bozukluğunda Katekolamin İşlevi, Washington, DC, American Psychiatric Press, Inc., 1994
42. Nicholi AM, Düzenleyen: The New Harvard Guide To Psychiatry, Massachusetts, The Belknap Press of Harvard University Press, 1988
43. Oldfield H, Coghill R Beynin Karanlık Yüzü, Dorset, Element Books, Ltd., 1988
44. Othmer E, Othmer SC: DSM-III-R Kullanan Klinik Görüşme Washington, DC, American Psychiatric Press, me., 1989
45. Penfold PS, Walker GA: Women And The Psychiatric Paradox, Kanada, Eden Press, 1983
46. Posner MI, Raichle ME: Images of Mind, New York, Scientific American Library, 1994
47. DSM-IV Görev Gücü ve Diğer Komiteler ve Çalışma Grupları Tarafından Hazırlanmıştır
Amerikan Psikiyatri Derneği Of: Mental Bozuklukların Teşhis ve İstatistik El Kitabı, Dördüncü Baskı, Washington, DC, Amerikan Psikiyatri Birliği, 1994
48. Prins H: Tuhaf Davranışlar, New York, Tavistock / Routledge, 1990
49. Quinnett PG: Suicide: The Forever Decision, New York, The Crossroad Publishing Company, 1993
50. Reid WH, Wise MG: DSM-III-R Eğitim Kılavuzu, New York, Brunner / Mazel Publishers, 1989
51. Reid WH: Psikiyatrik Bozuklukların Tedavisi: DSM-III-R İçin Revize Edildi, New York, Brunner / Mazel, Yayıncılar, 1989
52. Restak RM: Beyin, İsrail, 1979
53. Rodgers JE: Psiko-Cerrahi, New York, Harper Collins, Publishers, Inc., 1992
54. Çuval 0: Sesleri Görmek, New York, Harper Perennial, 1990
55. Sartorius N, ve diğerleri: Mental Bozuklukların Tedavisi, Washington, DC, American Psychiatric Press, Inc., 1993
56. Schmidt CW Jr.: Psikiyatristler İçin CPT El Kitabı, Washington, DC, American Psychiatric Press, Inc., 1993
57. Shapiro D: Nevrotik Stiller, New York, Basic Books, Inc., Publishers, 1965
58. Shore JH, Scheiber SC, Düzenleyen: Psikiyatride Sertifikasyon, Yeniden Sertifikalandırma ve Yaşam Boyu Öğrenme, Washington, DC, American Psychiatric Press, Inc., 1994
59. Skodol AE: Ayırıcı Tanıdaki Sorunlar: Klinik Uygulamada DSM-I1I'den DSM-III-R'ye, Washington, DC, American Psychiatric Press, Inc., 1989
60. Spitzer RL, et al.: DSM-IV Case Book, Washington, DC, American Psychiatric Press, lnc., 1994
61. Spitzer RL, et al.:, DSM-U1-R Casebook, Washington, DC, American Psychiatric Press, Inc., 1989
62. Springer SP, Deutsch G: Sol Beyin Sağ Beyin, San Francisco, WH Freeman And Company, 1981
63. Talbott JA, Hales RE, Yudofsky SC, Düzenleyen: The American Psychiatric Press Textbook Of Psychiatry, Washington, DC, American Psychiatric Press, Inc., 1988
64. Amerikan Psikiyatri Birliğinin DSM-IV Görev Gücü: DSM-IV Taslak Kriterleri 3/1/93, Washington, DC, Amerikan Psikiyatri Birliği, 1993
65. Amerikan Psikiyatri Birliğinin DSM-IV Görev Gücü: DSM-IV'ten Teşhis Kriterlerine Hızlı Referans, Washington, DC, Amerikan Psikiyatri Birliği, 1994
66. Time-Life Books, Editörler: Mind And Brain: Journey Through The Mind And Body, Virginia, Time Life Books, 1993
67. Wise MG, Rundell JR: Concise Guide To Consultation Psychiatry, Second Edition, Washington, DC, American Psychiatric Press, Inc., 1994
68. Amerikan Psikiyatri Birliğinin DSM-ili'sini Revize Eden Çalışma Grubu: DSM-III-R'den Teşhis Kriterlerine Hızlı Referans, Washington, DC, Amerikan Psikiyatri Birliği, 1991

Zeka geriliği

1. Baroff GS: Zeka Geriliği, İkinci Baskı, Washington, Hemisphere
Yayın Şirketi, 1986

Çoklu kişilik

1. Braun BG, Düzenleyen: Mulitpie Kişilik Bozukluğunun Tedavisi, Washington, DC, American Psychiatric Press, Inc., 1986
2. Ross CA: Çoklu Kişilik Bozukluğu, New York, John Wiley&Oğullar, 1989

Psikiyatri Hemşireliği

1. Haber J, Hoskins PP, Leach AM, Sideleau BF: Kapsamlı Psikiyatri Hemşireliği, Üçüncü Baskı, New York, McGraw-Hill Book Company, 1987
2. Robinson L: İnsan Deneyimi Olarak Psikiyatri Hemşireliği, Philadelphia, WB Saunders Company, 1983

Şizofreni

1. Andreasen NC, Düzenleyen: Şizofreniden Zihinden Moleküle, Washington, DC, American Psychiatric Press, Inc., 1994
2. McGlashan TH, Keats CJ: Şizofreni, Washington, DC, American Psychiatric Press, Inc., 1989
3. Noll R: Şizofreni ve Psikotik Bozuklukların Ansiklopedisi, New York, Dosyadaki Gerçekler, 1992
4. Torrey E, ve diğerleri: Şizofreni ve Manik-Depresif Bozukluk, New York, Temel Kitaplar, 1994
5. Walsh M: Şizofreni: Aile ve Arkadaşlar İçin Düz Konuşma, New York,
Tüy, 1985

IV Psikoloji

Bağımlılık

1.
Ackerman RJ: Children Of Alcoholics, İkinci Basım, Florida, Learning Publications, Inc., 1983
AL-Anon's: AL-Anon's Twelve Steps & Twelve Traditions, New York, AL-Anon Family Group Headquarters, Inc., 1981
Adsız Alkolikler: Adsız Alkolikler, Üçüncü Baskı, New York, AA World Services, Inc., 1976
Adsız Alkolikler: On İki Adım ve On İki Gelenek, New York, AA World Services, Inc., 1981
9.
10.
11.

12.

13.

14.

Kızgınlık

1.
2.
3.
4.
5.
6.
Beasley JD: Alkolizmi Yenmek, New York, Times Books, 1989 Cocores J: The 800-Cocaine Book Of Drugs And Alcohol Recovery, New York, Fireside, 1991
Hazelden Vakfı: Adsız Alkoliklerin On İki Adımı, New York, Bir Hazelden Kitabı, 1987
Hyde MO: Bağımlılıklar: Kumar, Sigara, Kokain Kullanımı Ve Diğerleri, NewYork, McGraw-Hill Book Company, 1978
Liebelt RA: Alkolizm Hakkında Düz Konuşma, New York, Pharos Books, 1992 Loge AW: The Psychology Of Eating And Drinking, New York, WH Freeman and Company, 1986
Miller J: Addictive Relationships, Florida, Health Communications, Inc., 1989 Adsız Narkotik: Adsız Narkotik, Üçüncü Baskı, Kaliforniya, Dünya Hizmetleri

Ofisi, Inc., 1985
O'Brien R, Chafetz M: Alkolizm Ansiklopedisi, İkinci Baskı, New York, Dosyadaki Gerçekler, 1991
Woititz JG: Alkoliklerin Yetişkin Çocukları, Florida, Health Communications, Inc., 1983
Ellis A: Anger: How to Live With And On Onsuz, New Jersey, Citadel Press, 1977 Lorenz K: Saldırganlık Üzerine, New York, Bir Hasat / HBJ Kitabı, 1966
Madow L: Anger: How To Recognized And Cope With It, New York, Charles Scribner'ın Oğulları, 1972

Sanat Terapisi

1.

Feder E, Feder B: Etkileyici Sanat Terapileri, New Jersey, Prentice-Hall, Inc., 1981
Storr A: İnsan Saldırganlığı, Londra, Allen Lane The Penguin Press, 1968

Çocuk Danışmanlığı

1. Barış MA, Garrity CB: Boşanmanın Çocukları, 1L, Psytec Corporation, 1988
2. Briggs DC: Çocuğunuzun Öz Saygısı, New York, Dolphin Books, 1975
3. Clark RE, Clark JF: Çocuk İstismarı Ansiklopedisi, New York, Dosyadaki Gerçekler, 1989
4. Eliason CF, Jenkins LT: Erken Çocukluk Müfredatı İçin Pratik Bir Kılavuz, Üçüncü Baskı, Ohio, Merril Publishing Company, 1986
5. Hildebrand V: Çocuk Gelişim Merkezlerinin Yönetimi, New York, Macmillan Publishing Co., 1984
6. Jersild AT, Telford CW, Sawrey JM: Çocuk Psikolojisi, Yedinci Baskı, New Jersey, Prentice-Hall, Inc., 1975
7. Mussen PH, Conger JJ, Kagan J: Çocuk Gelişimi ve Kişilik, Beşinci Baskı, New York, Harper & Row, Publishers, Inc., 1979
8. Thomas GV, Silk AMJ: Çocuk Resimlerinin Psikolojisine Giriş, New York, New York University Press, 1990
9. Wender PH: Hiperaktif Çocuk, Ergen ve Yetişkin, New York, Oxford University Press, 1987
10. Wohl A, Kaufman B: Sessiz Çığlıklar Ve Gizli Çığlıklar, New York, Brunner / Mazel, Inc., 1985

Danışmanlık (Psikoloji)

1. Basch MF: Doing Psychotherapy, New York, Basic Books, Inc., 1980
2. Benjamin A: The Helping Interview, Üçüncü Baskı, Boston, Houghton Mifflin Company, 1981
3. Bragdon E: Spiritüel Acil Durumdaki İnsanlara Yardım Etmek İçin Bir Kaynak Kitap, California, Lightening Up Press, 1988
4. Brooks M: Instant Rapport, New York, Warner Books, Inc., 1989
5. Choca J: Klinik Psikoloji Uygulamaları İçin El Kitabı, New York, Brunner / Mazel, Inc., 1980
6. Clinebell HJ Jr.: Anlamak&Alkolik Danışmanlığı, Nashville, Abingdon Press, 1985
7. Falco KL: Lezbiyen Müşterilerle Psikoterapi, New York, Brunner / Mazel, Inc., 1991
8. Gil E: Çocuklukta İstismardan Kurtulan Yetişkinlerin Tedavisi, California, Launch Press, 1990
9. Gladding ST: Danışmanlık: Kapsamlı Bir Meslek, New York, Macmillan Publishing Company, 1988
10. Gonsiorek JC, Düzenleyen: Eşcinsel ve Lezbiyen Müşterilerle Psikoterapi Rehberi, New York, Harrington Park Press, Inc., 1985
11. Herink R, Düzenleyen: Psikoterapi El Kitabı, New York, A Meridian Book, 1980
12. Kennedy E, Charles SC: Danışman Olmak Üzerine, New York, The Continuum Publishing Co., 1991
13. Kottler JA: Terapist Olmak Üzerine, California, Jossey-Bass Publishers, 1986
14. Luscher M: 4 Renkli Kişi, New York, Simon and Schuster, 1979
15. Luscher M: Luscher Renk Testi, New York, Random House, 1969
16. Meier ST: The Elements Of Counseling, California, Brooks / Cole Publishing Company, 1989
17. Myers FWH: Human Personality And Its Survival of Bodily Death, New York, University Books, Inc., 1961
18. Okun BF: Etkili Yardım, California, Brooks / Cole Publishing Company, 1992
19. Rapaport D, Gill MM, Schafer R: Teşhis Psikolojik Testi, New York, International Universities Press, Inc., 1980
20. Torrey EF: Şizofreniden Kurtulmak: Bir Aile El Kitabı, New York, Harper & Row Publishers, 1988
21. Weger CD, Diehl RJ: Danışmanın Gizlilik Rehberi, Honolulu, Program Information Associates, 1986
22. Wolff C: Kadınlar Arasında Aşk , New York, St. Martine's Press, Inc., 1971
23. Woolis R: Sevdiğiniz Birinin Akıl Hastalığı Olduğunda, New York, Jeremy P.Tarcher / Perigee, 1992

Depresyon

1. Beck AT: Depresyon: Nedenler ve Tedavi, Philadelphia, Pennsylvania Üniversitesi Yayınları, 1990
2. Serseriler DD: İyi Hissetmek: Yeni Ruh Hali Terapisi, New York, Avon Books, 1992
3. Beş RR: Moodswing, New York, Bantam Books, 1989
4. Giovacchini P: Ölme Arzusu, New York, Penguin Books, 1983
5. Altın MS: Depresyon Hakkında İyi Haber, New York, Bantam Books, 1987
6. Lowen A: Depresyon ve Beden, Baltimore, Penguin Books, Inc., 1974
7. Preston J: Depresyonu Yenebilirsiniz, California, Impact Publishers, 1989
8. Tart CT, Düzenleyen. Değiştirilmiş Bilinç Halleri, New York, Anchor Books, 1972

Aile Terapisi

1. Baranov AB, Sirkin E: Her Karı Kocanın Çok Geç Olmadan Bilmesi Gerekenler , California, Legal Publications, Inc., 1978
2. Bowman HA: Modemler İçin Evlilik, Beşinci Baskı, New York, McGraw-Hill Book Company, 1960
3. Bradshaw J: Bradshaw On The Family, Florida, Health Communications, Inc., 1988
4. DiCanio M: Evlilik Boşanma ve Aile Ansiklopedisi, New York, Dosyadaki Gerçekler, 1989
5. Evans P: Sözlü İstismar İlişkisi, Massachusetts, Bob Adams, Inc, 1992
6. Glick ID, Clarkin JF, Kessler DR: Evlilik ve Aile Terapisi, Florida, Grune & Stratton, Inc., 1987
7. Green M: Evlilik, Büyük Britanya, Fontana Ciltsiz Kitaplar, 1984
8. Lamanna MA, Riedmann A: Marriages And Families, Dördüncü Baskı, California, Wadsworth Publishing Company, 1991
9. Norwood R: Çok Fazla Seven Kadınlardan Mektuplar, New York, Cep Kitapları, 1988
10. Piercy FP, Sprenkle DH: Aile Terapisi Kaynak Kitabı, New York, The Guilford Press, 1986
11. Rogers CR: Ortak Olmak, New York, Dell Publishing Co., Inc., 1972
12. Satir V: Birleşik Aile Terapisi, Üçüncü Basım, California, Science and Behavior Books, Inc., 1983
13. Skynner R, Cleese J: Aileler ve Onlardan Nasıl Kurtulunur , Londra, Methuen Londra, Ltd., 1984
14. Smith M: Ritüel İstismar, New York, HarperCollins Publishers, 1993
15. Sproul RC: Mahrem Evliliği Keşfetmek, Minnesota, Bethany Fellowship, Inc., 1975
16. Stem EM, Düzenleyen. Psikoterapi ve Kederli Hasta, New York, The Haworth Press, Inc., 1985
17. Strong B, DeVault C: The Marriage And Family Experience, Fifth Edition, MN, West Publishing Company, 1992
18. Walker LE: Hırpalanmış Kadın, New York, Perennial Library, 1980

Genel Psikoloji

1. Abramson Halkla İlişkiler: Kişilik, New York, Holt, Rinehart ve Winston, 1980
2. Adler A: İnsan Doğasını Anlamak, New York, Greenberg Yayınevi, 1946
3. Arkoff A: Psychology And Personal Growth, Üçüncü Baskı, Boston, Allyn and Bacon, Inc., 1988
4. Aronson E, Düzenleyen. Sosyal Hayvan Hakkında Okumalar, İkinci Baskı, San Francisco, WH Freeman and Company, 1977
5. Barber TX, Düzenleyen: Advances In Altered States Of Consciousness & Human Potentialities, Cilt 1, Bir PDI Araştırma Referans Çalışması, New York, Psychological Dimensions, Inc., 1976
6. Berni E: İnsanların Oynadığı Oyunlar, New York, Grove Press, Inc., 1964
7. Bemi E: Merhaba Dedikten Sonra Ne Diyorsunuz? New York, Grove Press, Inc.
8. Bischof LJ: Yorumlama Kişilik Teorileri, İkinci Baskı, New York, Harper International Edition, 1970
9. Boadella D: Wilhelm Reich, The Evolution 01 His Work, Chicago, Henry Regnery Company, 1974

10. Chaplin JP: Dictionary 01 Psychology, İkinci Basım, New York, A Laurel Book, 1985
11. Cowan C, Kinder M: Kadınlar Erkekler Kadınları Seviyor Erkekler Ayrılıyor, New York, Clarkson N. Potter, Inc., 1987
12. Cox D: Modem Psikolojisi: Öğretiler 01 Carl Gustav Jung, New York, Barnes & Noble Books, 1968
13. de Laurence LW: The Master Key, Chicago, The de Laurence Company, 1941
14. Dworetzky JP: Çocuk Gelişimine Giriş, Dördüncü Baskı, MN, West Publishing Company, 1990
15. Dyer WW: Hatalı Bölgeleriniz, New York, Harper Perennial, 1991
16. Ellis A: Evde ve İşyerinde "Nevrotik" Bir Kişiyle Nasıl Yaşanır, California, Wilshire Kitap Şirketi, 1975
17. English HB, English AC: A Comprehensive Dictionary 01 Psychological And Psychoanalytic Terms, New York, David McKay Company, Inc., 1968
18. Evans G, Farberow NL: The Encyclopedia 01 Suicide, New York, Dosyadaki Gerçekler, 1988
19. Fodor N, Gaynor F, Düzenleyen: Freud: Sözlük 01 Psikanaliz, New York, Felsefi Kütüphane, 1950
20. Freedman J: Kalabalık ve Davranış, New York, The Viking Press, 1975
21. Freud S: Günlük Yaşamın Psikopatolojisi, New York, Penguin Books, 1982
22. Fromm E: Özgürlükten Kaçış, New York, Avon Books, 1965
23. Fromm E: Kendisi İçin Adam, New York, Bir Baykuş Kitabı, 1990
24. Fromm E: Unutulmuş Dil, New York, Grove Press, Inc., 1957
25. Goldberg P: Sezgisel Kenar, Los Angeles, Jeremy P. Tarcher, Inc, 1983
26. Grass DE: The Learning Block, California, Westwood Publishing Company, 1981
27. Gregory RL, Düzenleyen: The Oxford Companion ToThe Mind, New York, Oxford University Press, 1987
28. Haber A, Runyon RP: Fundamentals Of Psychology, Dördüncü Baskı, New York, Random House, 1986
29. Hall CS, Lindzey G: Theories Of Personality, Üçüncü Baskı, New York, John Wiley &Sons, Inc., 1978
30. Harlow HF, McGaugh JL, Thompson RF: Psikoloji, San Francisco, Albion Publishing Company, 1971
31. Havens RA: Milton H. Erickson'un Bilgeliği, İnsan Davranışı ve Psikoterapi, cilt 2, New York, Irvington Publishers, Inc., 1989
32. Hayes N: The First Course in Psychology, Birleşik Krallık, Thomas Nelson and Sons, Ltd., 1987
33. Hendrick J: The Whole Child, Beşinci Baskı, New York, Macmillan Publishing Company, 1992
34. Homey K: Zamanımızın Nevrotik Kişiliği, New York, WW Norton & Company, Inc., 1937
35. Hulse SH, Egeth H, Deese J: The Psychology Of Learning, Fifth Edition, Tokyo, McGraw-Hill Kogakusha, Ltd., 1980
36. Jampolsky GG: Love is Letting Of Fear, California, Celestial Arts, 1979
37. Jung CG: Psychological Types, New Jersey, Princeton / Bollingen Ciltsiz Kitaplar, 1976
38. Jung CG: Eşzamanlılık, New Jersey, Princeton / Bollingen Ciltsiz Kitaplar, 1973
39. Kahn AP, Fawcett J: Ruh Sağlığı Ansiklopedisi, New York, Dosyadaki Gerçekler, 1993
40. Karlins M, Abelson HI: İkna, İkinci Baskı, New York, Springer Publishing Co., Inc., 1970
41. Kelrsey D, Bates M: Lütfen Beni Anlayın, California, Prometheus Nemesis Book Co., 1984
42. Kessler ES: Kadınlar: Antropolojik Bir Bakış, New York, Holt, Rinehart And Wiston, 1976
43. Knox JS, Horner AH, Wade Ray R: Personality In Action, Illinois, The Knox Business Book Company, 1941
44. Korchin SJ: Modern Clinical Psychology, New York, Basic Books, Inc., 1976
45. Krech D, Crutchfield RS, Livson N: Elements Of Psychology, Üçüncü Baskı, New York, Alfred A. Knopf, Inc., 1969
46. Kroeger 0, Thuesen JM: Type Talk, New York, A Delta Book, 1989
47. Levinson DJ, ve diğerleri: The Seasons Of A Man's Life, New York, Alfred A. Knopf, 1978
48. Lowen A: Narsisizm, New York, Collier Books, 1985
49. Marx MH: Psikolojiye Giriş, New York, Macmillan Publishing Co., Inc., 1976
50. Maslow AH: Motivasyon ve Kişilik, Üçüncü Baskı, New York, Harper & Row, Publishers, Inc., 1987
51. Matlin MW: The Psychology Of Women, TX, Harcourt Brace Jovanovich College Publishers, 1993
52. Matson K: The Psychology Today Omnibook of Personal Development, New York, William Morrow And Company, Inc., 1977
53. McClary A: Biyoloji ve Sosyoloji, New York, Macmillan Publishing Co., Inc.,
1975
54. McConnell JV: İnsan Davranışını Anlamak, Altıncı Baskı, New York, Holt, Rinehart ve Winston, Inc., 1989
55. McKay M, Davis M, Fanning P: Mesajlar: İletişim Becerileri Kitabı, California, New Harbinger Publications, Inc., 1992
56. Meister R: Hipokondri, New York, Taplinger Publishing Company, Inc., 1980
57. Morris D: İnsan Hayvanat Bahçesi, New York, McGraw-Hill Kitap Şirketi, 1969
58. Morris D: Çıplak Maymun, New York, McGraw-Hill Kitap Şirketi, 1967
59. Papalia DE, Olds SW: A Child's World: Infancy Through Adolescence, Fifth Edition, New York, McGraw-Hill Publishing Company, 1990
60. Plotnik R: Introduction To Psychology, Üçüncü Basım, California, Brooks / Cole Publishing Company, 1993
61. Reber AS: The Penguin Dictionary Of Psychology, New York, Penguin Books, 1988
62. Reich W: Karakter Analizi, New York, The Noonday Press, 1992
63. Reich W: Geleceğin Çocukları, New York, Farrar Straus Giroux, 1983
64. Reich W: Seçilmiş Yazılar, New York, Farrar, Straus And Giroux, 1976
65. Reich W: The Bion Experiments, New York, Octagon Books, 1979
66. Reich W: Faşizmin Kitle Psikolojisi, New York, The Noonday Press, 1991
67. Riso DR: Kişilik Tipleri, Boston, Houghton Mifflin Company, 1990
68. Rossi EL: Dreams And The Growth of Personality, İkinci Basım, New York, Brunner / Labirent!, Yayıncılar, 1985
69. Sackheim G: The Practice of Clinical Casework, New York, Bahavioral Publications, 1974
70. Schneider AM, Tarshis B: Fizyolojik Psikolojiye Giriş, Üçüncü Baskı, New York, Random House, 1986
71. Schwartz M: Fizyolojik Psikoloji, New York, Appleton-Century-Crofts, 1973
72. Sharp D: Kişilik Tipleri: Jung'un Tipoloji Modeli, Kanada, Şehir İçi Kitaplar, 1987
73. Smith FH: Tırnak Yeme, Utah, Brigham Young University Press, 1980
74. Stratton P, Hayes N: Bir Öğrencinin Psikoloji Sözlüğü, İkinci Baskı, Londra, Edward Arnold, 1992
75. Szasz T: Pain And Pleasure, İkinci Genişletilmiş Baskı, New York, Syracuse University Press, 1988
76. Tavris C: Öfke, New York, Bir Ölçü Taşı Kitabı, 1989
77. Thompson RF: Fizyolojik Psikolojiye Giriş, New York, Harper & Row Publishers, 1975
78. Tierney H, Düzenleyen: Woman's Studies Encyclopedia, Cilt 1: Görüntüler
Sciences, New York, Peter Bedrick Books, 1991
79. Viscott D: Başka Bir Kişiyle Nasıl Yaşanır, New York, Cep Kitapları, 1976
80. Wade C, Tavris C: Psikoloji, İkinci Baskı, New York, Harper&Row Publishers, Inc., 1990
81. Webster WG: İlkeler 01 Fizyolojik Psikolojide Araştırma Metodolojisi, New York, Harper&Satır Yayıncıları, 1975
83. Wolff C: Biseksüellik; Bir Araştırma, Londra, Quartet Books, Ltd., 1977
84. Worchel S, Cooper J: Sosyal Psikolojiyi Anlamak, Illinois, The Dorsey Press,
1979

85. Zimbardo PG: Shyness, California, Addison-Wesley Publishing Co., 1993**Genel Sosyoloji**

1. Abercrombie N, Hill S, Turner BS: The Penguin Dictionary Of Sociology, İkinci Baskı, New York, Penguin Books, 1988
2. Harris DK, Cole WE: Yaşlanma Sosyolojisi, New York, Harper&Satır, Yayıncılar, Inc.,
1980
3. Komblum W, Julian J: Sosyal Sorunlar, 6. Baskı, New Jersey, Prentice-Hall, 1989

4. Thio A: Sociology: An Introduction, Second Edition, New York, Harper & Row, Publishers, Inc., 1989

Fobiler, Anksiyete Bozuklukları (Psikoloji)

1. Agras S: Panik: Korkular, Fobiler ve Kaygılarla Yüzleşmek, New York, WH Freeman and Company, 1985
2. Beck AT, Emery G, Greenberg RL: Anksiyete Bozuklukları ve Fobiler: Bilişsel Bir Perspektif, New York, Basic Books, 1985
3. Serseriler DD: İyi Hissetmek El Kitabı, New York, Plume, 1990
4. De Vries J: Stres Ve Sinir Bozuklukları, Edinburgh, Mainstream Publishing, Co., Ltd., 1989
5. Doktor RM, Kahn AP: Fobiler, Korkular ve Endişeler Ansiklopedisi, New York, Dosyadaki Gerçekler, 1989
6. Gellis M, Muat R: The Twelve Steps of Phobics Anonymous, California, The Institute For Phobic Awareness Headquarters, 1989
7. Gellis M: Anksiyete Bağımlılığından Huzur Arayıcıya, Kaliforniya, Fobik Farkındalık Enstitüsü, 1993
8. Altın MS: Panik, Kaygı ve Fobiler Hakkında İyi Haber, New York, Bantam Books, 1990
9. Goldberger L, Breznitz S, Düzenleyen. Handbook Of Stres, New York, The Free Press, 1986
10. Green MD: Living Fear Free, Iowa, Kendall / Hunt Publishing Company, 1985
11. Greist JH, Jefferson JW, Marks IM: Anksiyete ve Tedavisi, Washington, DC., American Psychiatric Press, Inc., 1986
12. Handly R, Neff P: Kaygı&Panik Ataklar: Sebepleri ve Tedavileri, New York, Fawcett Crest, 1993
13. Orioli EM, Jaffe DT, Scott CD: Stress Map: Personal Diary Edition, New York, New market Press, 1987
14. Overstreet BW: Kendimizde ve Başkalarında Korkuyu Anlamak, New York, Collier Books, 1962
15. Sheehan DV: Anksiyete Hastalığı, New York, Bantam Books, 1990
16. Spielberger C: Stres ve Kaygıyı Anlamak. Büyük Britanya, Harper & Row, Ltd., 1979
17. İsveçli S, Jaffe SS: Panik Atağı İyileştirme Kitabı, New York, Signet, 1989
18. Wilson RR: Panik Yapmayın: Anksiyete Saldırılarının Kontrolünü Almak, New York, Harper Perennial, 1987

Seks Terapisi

1. Brown VL Jr.: İnsan Yakınlığı, Utah, Parlamento Yayıncıları, 1981
2. Kaplan HS: Yeni Seks Terapisi, New York, Times Books, 1974
3. Kennedy E: Cinsel Danışmanlık, New York, The Continuum Publishing Company, 1989
4. Miller J, Laut P: Love Sex & Communications, Ohio, Vivation Publishing Co., 1990
5. Moir A, Jessel D: Brain Sex, New York, Dell Publishing, 1992
6. O'relly E: Sexercises: Isometric and Isotonic, New York, Pocket Books, 1968
7. Reich W: Orgazmın İşlevi, Londra, Souvenir Press, Ltd., 1989
8. Reich W: Zorunlu Cinsel Ahlak İstilası, New York, Farrar, Straus ve Giroux, 1971
9. Reich W: Cinsel Devrim, New York, Farrar, Straus ve Giroux, 1986

Uyku ve Rüyalar

1. Bonime W: Düşlerin Klinik Kullanımı, New York, Basic Books, Publishers, Inc., 1962
2. Delaney G: Cinsel Düşler, New York, Fawcett Columbine, 1994
3. Dombeck MTB: Dreams And Professional Personhood, New York, State University Of New York Press, 1991
4. Dudley GA: Düşlerinizi Nasıl Anlayacaksınız, California, Wilshire Kitap Şirketi, 1957
5. Freud S: Düşler Üzerine, New York, WW Norton & Company, Inc., 1952
6. Freud S: Düşlerin Yorumu, New York, Modern Kütüphane, 1950
7. Hartmann EL: Uykunun İşlevleri, New Haven, Yale University Press, 1979
8. Jones RM: Rüya Görmenin Yeni Psikolojisi, New York, Grune & Stratton, 1970
9. Mahoney MF: Dreams And Dreaming'deki Anlam, New Jersey, The Citadel Press, 1966
10. Neu ER: Dreams And Dream Groups, California, The Crossing Press / Freedom, 1988
11. Roche Laboratuvarları: Uykunun Anatomisi, New Jersey, Hoffman-LaRoche, Inc., 1966
12. Sechrist E: Düşler: Sihirli Aynanız, New York, Bir Cowles Kitabı, 1968
13. Sharp EF: Rüya Analizi, Londra, The Hogarth Press ve The Institute Of Psycho-Analysis, 1937
14. Thorpy MJ, Yager J: Uyku ve Uyku Bozuklukları Ansiklopedisi, New York, Dosyadaki Gerçekler, 1991
15. Windsor J: Düşler ve Şifa, New York, Dodd, Mead & Company, 1987
16. Woods RL, Greenhouse HB, Düzenleyen: The New World Of Dreams, New York, Macmillan Publishing Co., Inc., 1974

Ses Terapisi

1. Andrews T: Kutsal Sesler, Minnesota, Llwellyn Yayınları, 1992
2. Godwin J: Yedi Sesli Harfin Gizemi, MI, Phanes Press, 1991
3. Halpern S, Savary L: Sound Health, San Francisco, Harper & Row Publishers, 1985
4. Keyes LE: Tonlama, California, DeVorss & Co., Publishers, 1987
5. Lingerman HA: Müziğin İyileştirici Enerjileri, Illinois, Bir Görev Kitabı, 1985
6. Tame D: Müziğin Gizli Gücü, Vermont, Destiny Books, 1984

Terapiler (Psikoloji)

1. Akeret RU: Fotoanaliz, New York, Peter H. Wyden, Inc., Yayıncı, 1973
2. Ansbacher HL, Ansbacher RR, Düzenleyen. Alfred Adler'in Bireysel Psikolojisi, New York, Harper Torchbooks, 1964
3. Bailes F: The Healing Power Of Balanced Emotions, California, Devorss & Co., Publisher, 1980
4. Barrett W: Varoluşçuluk Nedir? New York, Grove Press, Inc., 1965
5. Barsley M: Solak İnsanlar, Kaliforniya, Wilshire Kitap Şirketi, 1967
6. Barton A: Three Worlds Of Therapy, Freud, Jung & Rogers, California, National Press Books, 1974
7. Basch MF: Psikoterapiyi Anlamak, New York, Basic Books, Inc., 1988
8. Beck AT: Bilişsel Terapi ve Duygusal Bozukluklar, New York, Meridian, 1979
9. Cilt V, Cilt A, Rimland B, Düzenleyen: Modern Terapiler, New Jersey, Prentice-Hall, Inc., 1976
10. Birren F: Renk Psikolojisi ve Renk Terapisi, New Jersey, The Citadel Press, 1961
11. Boone DR: Ses&Ses Terapisi, Üçüncü Basım, New Jersey, Prentice-Hall, Inc., 1983
12. Bradshaw J: Sizi Bağlayan Utancı İyileştirmek, Florida, Health Communications, Inc., 1988
13. Burka JB, Yuen LM: Erteleme, Massachusetts, Addison-Wesley Publishing Company, 1990
14. Chessick RD: Psikoloji ve Narsisizm Tedavisi, New Jersey, Jason Aronson, Inc., 1985
15. Corballis MC, Beale IL: Sol Ve Sağın Psikolojisi, New Jersey, Lawrence Erlbaum Associates Publishers, 1976
16. Coren S: Solak Sendromu, New York, Vintage Books, 1993
17. Dixon DN, Glover JA: Danışmanlık: Problem Çözme Yaklaşımı, New York, John Wiley & Sons, 1984
18. Feiss GJ: Zihin Terapileri Vücut Terapileri, California, Celestial Arts, 1979
19. Goffman E: Stigma, New York, Bir Ölçü Taşı Kitabı, 1986
20. Gordon D: Terapötik Metaforlar, Kaliforniya, Meta Yayınları, 1978
21. Haley J: Nadir Terapi, New York, WW Norton&Şirket, 1986
22. Harper RA: Psikanaliz ve Psikoterapi, New Jersey, A Spectrum Book, 1964
23. Hope M: Ritüelin Psikolojisi, Dorset, Element Books, Ltd., 1988
24. Hornsby B: Disleksinin Üstesinden Gelmek, Londra, Martin Dunitz, Ltd., 1984
25. Humbert E: CG Jung: Teori ve Uygulamanın Temelleri, Illinois, Chiron Publications, 1988
26. Janov A, Holden EM: Primal Man: The New Consciousness, Londra, Abacus, 1977
27. Janov A: İlk Devrim, Londra, Abaküs, 1975
28. Jourard SM: Şeffaf Benlik, New York, Van Nostrand Reinhold, 1971

29. Jung CG: Psychology And The Occult, New Jersey, Princeton / Bollingen Ciltsiz Kitaplar, 1981
30. Kalat JW: Biological Psychology, Üçüncü Basım, California, Wadsworth Publishing Company, 1988
31. Kurtz R: Beden Merkezli Psikoterapi, California, LifeRhythm, 1990
32. Machover K: İnsan Figürü Çiziminde Kişilik Projeksiyonu,
Illinois, Charles C. Thomas Yayınevi, 1980
33. Meyer RG, Somon P: Anormal Psikoloji, İkinci Baskı, Boston, Allyn ve Bacon, Inc., 1988
34. Mutke PH: Selective Awareness, California, Westwood Publishing Co., 1976
35. Potter-Efron R, Potter-Efron P:Utancı Bırakma, New York,
Bir Harper/Hazelden Kitabı, 1989
36. Prins D, Ingham RJ, Düzenleyen. Erken Çocuklukta Kekemeliğin Tedavisi, California, College-Hill Press, 1983
37. Reich W: Dinle, Küçük Adam!, New York, Farrar, Straus ve Giroux, 1988
38. Reynolds DK: Sessiz Terapiler: Kişisel Gelişime Giden Japon Yolları, Honolulo, Hawaii Üniversitesi Yayınları, 1985
39. Riso DR: Enneagram Dönüşümleri, Boston, Houghton Mifflin Company, 1993
40. Riso DR: Enneagramı Anlamak, Boston, Houghton Mifflin Company, 1990
41. Rosenthal NE: Aklın Mevsimleri, New York, Bantam Books, 1990
42. Sarason IG, Sarason BR: Anormal Psikoloji, Altıncı Baskı, New Jersey, Prentice Hall, 1989
43. Schmidle F: Uygulamalı Psikanaliz Üzerine, New York, Philosophical Library, 1981
44. Schuller RH: Olasılık Düşüncesiyle İlerleyin, New Jersey, Spire Books, 1979
45. Sky M: Ateşle Dans Etmek, New Mexico, Ayı&Şirket Yayıncılığı, 1989
46. Solomon S: Scryptics, New York, New American Library, Inc., 1977
47. Sterenberg RJ, Barnes ML, Düzenleyen: The Psychology Of Love, New Haven, Yale University Press, 1988
48. Stevens JO, editör: Gestalt Is, Utah, Real People Press, 1975
49. Tart CT, düzenleyen: Transpersonal Psychologies, New York, Harper Collins Pullshers, 1992
50. Vellutino FR: Disleksi: Teori ve Araştırma, Massachusetts, The MIT Press, 1979
51. Vlscott D: Bir Psikiyatristin Oluşumu, New York, Arbor House, 1972
52. Viscott D: Viscott Yöntemi, New York, Cep Kitapları, 1985
53. Wadeson H: Sanat Psikoterapisi, New York, John Wiley & Sons, Inc., 1980
54. Willmer HA: Practical Jung, Illinois, Chiron Publications, 1987
55. Wise CA: Pastoral Psikoterapi, New York, Jason Aronson, 1983
56. Woltitz JG: Yakınlık Mücadelesi, Florida, Health Communications, Inc., 1985
57. Wolpe J: Davranış Terapisi Uygulaması, Pergamon Genel Psikoloji Serisi
58. Wubbolding RE: Gerçeklik Terapisini Anlamak, New York, Harper Perennial, 1991

Sözlü-Kamu İletişimi

1. Carnegie D: Etkili Konuşmanın Hızlı ve Kolay Yolu, New York, Pocket Books, 1977
2. Fisher BA: Kişilerarası İletişim, New York, Random House, 1987
3. Gamer A: Conversational Speaking, New York, McGraw-Hill Book Company, 1981
4. Osborn M, Osborn S: Topluluk Önünde Konuşma, İkinci Baskı, Boston, Houghton Mifflin Company, 1991

V Alternatif yöntemler

Akupunktur, Akupresür

1. Austin M: Akupunktur Tedavisi, New York, AS1 Publishers, Inc., 1980
2. Bean RE: Pointed Press Therapy ile Sağlığınıza Yardımcı Olmak, New York, Parker Publishing Company, Inc., 1975
3. Pekin Geleneksel Çin Tıbbı Koleji: Çin Tıbbının Temelleri, Çin, Yabancı Diller Basını, 1980
4. Bendix G: Press Point Therapy, New York, American Family Publishing Co., 1976
5. Biate M: The Natural Healers Acupressure Handbook, New York, Henry Holt and Company, Inc., 1977
6. Cerney JV: İğnesiz Akupunktur, Parker Publishing Company, Inc., 1974
7. Chaitow L: Ağrının Akupunktur Tedavisi, Northamptonshire, Thorsons Publishers, Ltd., 1976
8. Chan P: Kulak Acupressure, Northamptonshire, Thorsons Publishers, Ltd., 1981
9. Chan P: Parmak Akupresürü, New York, Ballantine Books, 1976
10. Cheong WC, Yang CP: Çin Akupunkturunun Özeti, Hong Kong, The Light Publishing Co., Ltd., 1978
11. chia mantak&Maneewan: Chi Nei Tsang, New York, Healing Tao Books, 1990
12. Connelly DM: Geleneksel Akupunktur: Beş Element Yasası, Maryland, Geleneksel Akupunktur Merkezi, Inc., 1989
13. Dachman K, Lyons J: Ağrıyı Giderebilirsin, New York, Harper&Satır, Yayıncılar, 1990
14. de Bary WT, Wlng-Tsit C, Tan C: Çin Geleneğinin Kaynakları, Cilt II, New York, Columbia University Press, 1960
15. Eisenberg D, Wright TL: Qi ile Karşılaşmalar, New York, Penguin Group, 1987
16. Ewald H: Akupunktur Teknikleri, Northamptonshire, Thorsons Publishers, Ltd., 1978
17. Hong-Yen HSU Düzenleyen: Çin Otlarıyla Doğal Şifa, Kaliforniya, Oryantal Şifa Sanatları Enstitüsü, 1982
18. Hong-Yen HSU, Chau-Shln HSU: Çizimlerle Yaygın Olarak Kullanılan Çin Bitki Formülleri, California, Oryantal Şifa Sanatları Enstitüsü, 1980
19. Hong-Yen HSU: Kendinizi Çin Otlarıyla Nasıl Tedavi Edersiniz, Connecticut, Keats Publishing, Inc., 1993
20. Irwin Y, Wagenvoord J: Shiatsu, Londra, Routledge & Kegan Paul, Ltd., 1977
21. Johnson L: Manyetik Şifa ve Meditasyon, Kaliforniya, Beyaz Fil Manastırı, 1988
22. Kaptchuk TJ: Çin Tıbbını Anlayan Dokumacının Olmadığı Web, New York, Congdon & Weed, Inc., 1983
23. Anahtarlar JD: Çin Otları, Vermont, Charles E. Tuttle Company, Inc., 1993
24. Kho LK Düzenleyen: Yüz, Burun, El ve Ayak Akupunkturu Nasıl Uygulanır, Hong Kong, Medicine & Health Publishing Co., 1989
25. Kushi M: Sağlığınızı Nasıl Görebilirsiniz: Oryantal Teşhis Kitabı, Tokyo, Japan Publications, Inc., 1980
26. Kushi M: The Book of Do-In: Exercise For Physical And Spiritual Development, Tokyo, Japan Publications, Inc., 1979
27. Leong LA: Layman's View Akupunktur, New York, New American Library,
1974
28. Lavier J: Chinese Micro-Massage, California, Newcastle Publishing Company,
A.Ş., 1978
29. Lewith GT, Lewith NR: Modern Çin Akupunkturu, Northamptonshire, Thorsons Publishers, Ltd., 1980
30. Liao W: Thi Chi Classics, Boston, Shambhala Publications, Inc., 1990
31. Lu HC: Uzun Ömür İçin Çin Yemekleri, New York, Sterling Publishing Co., Inc., 1990
32. Lu HC: Chinese System Of Food Cures, New York, Sterling Publishing Co., Inc., 1986
33. Lu HU: The Chinese Classics Of Tongue Diagnosis In Color, Kanada, The Academy Of Oriental Heritage, 1980
34. Maclocia G: Çin Tıbbında Dil Teşhisi, Seattle, Eastland Press, 1987
35. Manaka Y, Urquhart 1A: Layman's Guide To Akupunktur, New York, John Weatherlll, Inc., 1981
36. Mann F: Akupunktur Birçok Hastalığın Tedavisi, Londra, Pan Books, Ltd., 1973
37. Mann F: Akupunktur, New York, Vintage Books, 1973
38. Mann F: Akupunktur Meridyenleri, Londra, William Heinemann Medical Books, Ltd., 1964
39. Mann F: Akupunkturla Hastalığın Tedavisi, Üçüncü Baskı, Londra, William Heinemann Medical Books, Ltd., 1980
40. Masunaga S, Ohashi W: Zen Shiatsu, Tokyo, Japan Publications, Inc., 1977
41. McCarly P: Yeni Başlayanlar İçin Shiatsu Rehberi, California, Turning Point Publications, 1986

42. Pekin Tıp Yayınevi, Çin: Uzun ve Sağlıklı Yaşam İçin Çin Yolu, New York, Bell Yayıncılık Şirketi, 1984
43. Mitchell ER: Akupunktur Hakkında Düz Konuşma, New York, Whalehall, Inc., 1987
44. Nakamura T: Oriental Breathing Therapy, Tokyo, Japan Publications, Inc., 1981
45. Nakatani Y, Yamashita K: Ryodoraku Akupunktur, Japonya, Ryodoraku Araştırma Enstitüsü, Ltd., 1977
46. Namikoshi T: Shiatsu, Tokyo, Japonya Yayınları, Inc. 1975
47. Namikoshi T: The Complete Book Of Shiatsu Therapy, Tokyo, Japan Publications, Inc., 1981
48. Ohashi W: Kendin Yap Shiatsu, Londra, Unwin Ciltsiz Kitaplar, 1977
49. Olshevsky M, Levin 0: Çin Tıbbı, İsrail, 1985
50. Olshevsky M, Noy S, Zwang M, Burger R: The Manual Of Natural Therapy, New York, Facts On File, 1989
51. Popenoe C: İç Geliştirme, Washington, DC Evet! A.Ş., 1979
52. Porkert M: The Essentials Of Chinese Diagnostics, İsviçre, ACTA Medicinae Sinensis, 1983
53. Prudden B: Ağrı Silme, New York, Ballantine Books, 1980
54. Requena Y: Karakter ve Sağlık, Massachusetts, Paradigma Yayınları, 1989
55. Hunan Eyaletinin Devrimci Sağlık Komitesi: Çıplak Ayaklı Bir Doktorun El Kitabı, Washington, Madrona Publishers, 1977
56. Schultz K: Shiatsu, New York, Bell Yayıncılık Şirketi
57. Serizawa K: The Oriental Method Masajı, Tokyo, Japan Publications, Inc., 1978
58. Serizawa K: Tsubo: Vital Points For Oryantal Terapi, Tokyo, Japan Publications, Inc., 1989
59. Shanghai Geleneksel Tıp Koleji: Akupunktur: Kapsamlı Bir Metin, Chicago, Eastland Press, 1981
60. Shindo J: Acupressure Way Of Health, Tokyo, Japan Publications, Inc., 1978
61. Silverstein ME, Lok, Chan I, Macon N: Akupunktur ve Yakı, New York, Schocken Books, 1976
62. Teeguarden I: Acupressure Sağlık Yolu: Jin Shin Do, Tokyo, Japan Publications, Inc., 1979
63. Geleneksel Çin Tıbbı Akademisi: Çin Akupunkturunun Ana Hatları, Chan's Corporation, 1983
64. Shandong Tıp Fakültesi ve Geleneksel Çin Tıbbı Shandong Koleji Kooperatif Grubu: Çin Akupunktur Noktalarının Anatomik Atlası, Çin, Shandong Science And Technology Press, 1982
65. Toguchi M, Warren FZ: Akupunktur ve Akupresür İçin Eksiksiz Kılavuz, New York, Gramercy Publishing Company, 1985
66. Bilinmiyor: "Erik Çiçeği" İğne Tedavisi, Çin, Medicine & Health yayıncılık şirketi, 1978
67. Bilinmiyor: Çin'in Yeni İğneleme Tedavisi, Hong Kong, Medicine & Health Publishing Co., 1979
68. Bilinmiyor: Uygulamalı Kulak İğneleme Tedavisi, Hong Kong, Medicine & Health Publishing Co., 1987
69. Bilinmiyor: Çin'in Güncel Akupunktur Tedavisinin El Kitabı, Çin,

Tıp ve Sağlık Yayıncılık A.Ş., 1975
70. Bilinmeyen: Akupunktur Anestezisinin İlkeleri ve Pratik Kullanımı, Çin, Medicine & Health Publishing Co., 1974
71. Veith I: The Yellow Emperor's Classic Of Internal Medicine, California, California Üniversitesi Yayınları, 1973
72. Wensel LO: Amerikalılar İçin Akupunktur, Virginia, Reston Publishing Company, Inc., 1980
73. Wexu M: Kulak: Bedeni Dengelemek İçin Ağ Geçidi, New York, ASI Publishers, Inc., 1975
74. Worsley JR: Akupunktur: Sizin İçin mi?, Dorset, Element Books, Ltd., 1990
75. Yau PS Düzenleyen: Scalp-Needling Therapy, Hong Kong, Medicine & Health Publishing Co., 1990
76. Yen HSU-H: Çin Otlarıyla Doğal Şifa, Kaliforniya, Oryantal Şifa Sanatları Enstitüsü, 1982
77. Yoo WT: Koryo El Akupunkturu, cilt I, Seul, Kore, Eum Yang Mek Jin Pulishing Co., 1977
78. Zhen LS: Nabız Teşhisi, Massachusetts, Paradigma Yayınları, 1985

Alerjilere Alternatif Yaklaşımlar

1. Blaine TR: Güle Güle Alerjiler, New York, The Citadel Press, 1966
2. Bourre JM: Brain Food, Boston, Little Brown and Company, 1993
3. Buist R: Gıda Kimyasal Hassasiyeti, New York, Avery Publishing Group Inc., 1988
4. Crook WG: Alerjik misiniz?, Tennessee, Professional Books, 1978
5. Dadd DL: Toksik Olmayan Ev, Los Angeles, Jeremy P. Tarcher, Inc., 1986
6. Dong FM: Gıda Alerjisi Hakkında Her Şey, Philadelphia, George F. Stickley Company, 1984
7. Faelten S: ve diğ.: Alerji Kendi Kendine Yardım Kitabı, PA, Rodale Press, Inc,, 1983
8. Gauquelin M: Atmosfer Koşulları Sağlığınızı Nasıl Etkiler, New York, ASI Publishers, Inc. 1980
9. Giannini AV, ve diğerleri: Alerji İçin En İyi Kılavuz, New York, Appleton-Century-Crofts, 1981
10. Golos N, Golbitz FG: Alerjilerinizle Başa Çıkmak, New York, Simon & Schuster, Inc., 1986
11. Green NS: Çocuklarımızı Zehirlemek. Illinois, The Noble Press, Inc., 1991
12. Greenfield EJ: House Dangerous, New York, Vintage Books, 1987
13. Hunter BT: Güvenlik Serabı, Vermont, Stephen Green Press, 1982
14. Krohn J, Taylor FA Larson EM: Allergy Relief Prevention'a Giden Yol, Washington, Hartley&Marks, Inc., 1991
15. Kushi M: Allerjiler, New York, Japan Publications, Inc., 1985
16. Ludeman K, Henderson L, Basayne HS: Kendin Yap Allegry Analysis Handbook, Connecticut, Keats Publishing, Inc., 1979
17. Mackarness R: Kirli Bir Dünyada Güvenle Yaşamak, New York, Stein and Day Publishers, 1983
18. McGee CT: Modern Teknolojiden Nasıl Kurtulunur, Connecticut, Keats Publishing, Inc., 1981
19. Mott L, Snyder U: Pestisit Uyarısı, San Francisco, Sierra Club Books, 1987
20. Nambudripad DS: Çözülmemiş Sağlık Sorunları Çözüldü, California, Singer Publishing,

1989
21. Philpott WH, Kalita DK: Beyin Alerjileri, Connecticut, Keats Publishing, Inc., 1987
22. Randolph TG, Moss RW: Alerjiler: Gizli Düşmanınız, Northamptonshire, Turnstone Press, LTD., 1982
23. Randolph TG, Moss RW: Alerjilere Alternatif Bir Yaklaşım, New York, Harper & Row Publishers, 1990
24. Randolph TG: İnsan Ekolojisi ve Kimyasal Çevreye Duyarlılık, Illinois, Charles C Thomas Yayınevi, 1980
25. Rockwell S: Allergy Recipes, Washington, Nutrition Survival Press, 1987
26. Schechter SR, Monte T: Gıda, Bitkiler ve Vitaminlerle Radyasyonla Mücadele, MA Doğu Batı Sağlık Kitapları, 1988
27. Schroeder HA: Çevremizdeki Zehirler, Connecticut, Keats yayıncılığı, Inc., 1978
28. Speer F: Klinik Alerji El Kitabı, Massachusetts, John Wright; Pbg. A.Ş., 1982
29. Stopford W Bunn WB: Effects Of Maruziyetin Zehirli Gazlara: İlk Yardım Ve Tıbbi Tedavi, Üçüncü Basım, New Jersey, Matheson Gas Products, Inc., 1988
30. Upton AC, Graber E, Düzenleyen: Riskli Bir Ortamda Sağlıklı Kalmak, New York, Simon & Schuster, 1993
31. Webb T, Lang T, Tucker K: Gıda Işınlaması: Kim İstiyor?, Vermont, Thorsons Publishers, Inc., 1987
32. Winter R: The People's Handbook Of Allergies And Allergens, Chicago, Contemporary Books, Inc., 1984
33. Genç SH, et. al: Allerjiler, New York, Tüketici Raporları Kitapları, 1991

Alternatif Tıp: Genel Bilgi

1. Abehsera M: Şifalı Kil, New Jersey, Citadel Press, 1979
2. Ajaya S, Düzenleyen: Psychology East And West, Pennsylvania, The Himalayan International Institute of Yoga Science And Philosophy, 1978
3. Bauman E, et al.: The Holistic Health Handbook, California, And/Or Press, 1978
4. Briklin M, Düzenleyen: The Practical Encyclopedia Of Natural Healing, Pensilvanya, Rodale Press, Inc., 1983
5. Buess LM: Sinerji Oturumu, California, De Vorss & Company, 1980
6. Carter JP: Tıpta Haraççılık: Alternatiflerin Bastırılması, VA, Hampton Roads Publishing Company, Inc., 1992
7. Cemey JV: Handbook Of Olağandışı ve Alışılmışın Dışında İyileştirme Yöntemleri, New York, Parker Publishing Company, Inc., 1976

8. Chaiton L: Osteopati, Northamptonshire, Thorsons Publishers, Ltd., 1982
9. Chitty J, Muller ML: Enerji Egzersizleri, Kaliforniya, Murrieta Vakfı, 1990
10. Chopra D: Kuantum Şifası: Sınırları Keşfetmek, New York, Bantam Books,
1990
11. Chopra D: Mükemmel Sağlık: Eksiksiz Zihin / Beden Rehberi, New York, Harmony Books, 1991
12. Kuzenler N: Bir Hastalığın Anatomisi, New York, Bantam Books, 1981
13. de Langre J: Seasalt'ın Gizli Güçleri, California, Happiness Press, 1990
14. De Vries J: Arthritis, Rheumatism And Psoriasis, Edinburgh, Mainstream Publishing Company, Ltd., 1986
15. De Vries J: Heart And Blood Dolaşım Problemleri, Edinburgh, Mainstream Publishing Co., Ltd., 1990
16. Donsbach KW, Alsleben HR- Wholistic Cancer Therapy, ABD, 1992
17. Heyn B: Ayurvedik Tıp, İngiltere, Thorsons Publishers, Ltd., 1987
18. Howitt Wilson MB: Chiropractic: A Patient's Guide, Northamptonshire, Thorsons Publishing Group, 1987
19. Kloss J: Back To Eden, California, Woodbridge Press Publishing Company, 1981
20. Kraus H: Sırt Ağrısı, Stres ve Gerilim, New York, Cep Kitapları, 1977
21. Lad V: Ayurveda: Kendini İyileştirme Bilimi, WI, Lotus Press, 1985
22. Michaud E, ve diğerleri: Vücudunuzu Dinleyin, Pensilvanya, Rodale Press, Inc., 1988
23. Murray M, Pizzorno J: Doğal Tıp Ansiklopedisi, California, Prima Publishing, 1991
24. Null G: Vücudunuzu Doğal Şekilde İyileştirmek, New York, Four Walls Eight Windows, 1992
25. Olshevsky M, Noy S, Zwang M, Burger R Doğal Terapi El Kitabı, New York, Dosyadaki Gerçekler, 1989
26. Scofield AG: Kayropraktik, Northamptonshire, Thorsons Publishers, Ltd., 1981
27. Subotnick S: Sports & Exercise Injuries, California, North Atlantic Books, 1991
28. The Burton Goldberg Group: Alternative Medicine, Washington, Future Medicine Publishing, Inc., 1993
29. Tkac D, Editör: The Doctors Book Of Home Remedis, Pensilvanya, Rodale Press, Inc., 1990
30. Tousley D: Hastalar İçin Kayropraktik El Kitabı, Üçüncü Baskı, California, White Dove Publishing, Co., 1985
31. Wade C: Semptomların, Hastalıkların ve Doğal Çözümlerinin Ev Ansiklopedisi, New York, Parker Publishing Company, 1991
32. Walker B: Metafizik Tıp Ansiklopedisi, Londra, Routledge & Kegan Paul, Ltd., 1978
33. Walters R: Options, The Alternative Cancer Therapy Book, New York, Avery Publishing Group, Inc., 1992
34. Westcott P, Black L: Kadınlar İçin Alternatif Sağlık Hizmetleri, Vermont, Healing Arts Press, 1987
35. Willix RD jr.: Maksimum Sağlık, Baltimore, Agora, Inc., 1993

Aroma Terapi

1. Blevi V, Sween G: The Complete Book of Beauty, New York, Avon Books, 1993
2. Brumberg E: Cildinize İyi Bakın, New York, Harper & Row Publishers, 1990
3. Cunningham S: Sihirli Aromaterapi, Minnesota, Llewellyn Publications, Inc., 1989
4. Davis P: Aromaterapi An AZ, Büyük Britanya, CW Daniel Company, Ltd., 1992
5. Gurudas: Flower Essences And Vibrational Healing, California, Cassandra Press, 1989
6. Heath HB: Lezzetlerin Kaynak Kitabı, New York, Van Nostrand Reinhold, 1981
7. Avcı C: Doğal Güzellik, Northamptonshire, Thorsons Yayın Grubu, 1988
8. Ibbott S: English Beauty Secrets, Bath, Ashgrove Press, Ltd., 1990
9. Jackson S: Kokulu Dokunuş, New York, Fawcett Columbine, 1986
10. Junemann M: Enchanting Scents, WI, Lotus Light Publications, 1988
11. Lavabre M: Aromaterapi Çalışma Kitabı, Vermont, Healing Arts Press, 1990
12. Fiyat S: Pratik Aromaterapi, Northamptonshire, Thorsons Publishers, Ltd., 1984
13.
Stowe JR Handbook Of Chakra Balancing Oils, GA, Earth Friends, 1988
14. Tlsserand RB: Aromaterapi. Bedeni İyileştirmek ve Eğitmek İçin, New Mexico, Lotus Press, 1988
15. Tisserand RB: Aromaterapi Sanatı, Büyük Britanya, The CW Daniel Company, Ltd., 1977
16. Valnet J: Aromaterapi Uygulaması, Essex, The CW Daniel Company, Ltd., 1982
17. Winter R: A Consumer's Dictionary Of Cosmetic Ingredients, New York, Crown Publishers, Inc., 1984
18. Worwood VA: Aromantics, Londra, Pan Books, Ltd., 1987
19. Worwood VA: The Complete Book Of Essential Oils And Aromatherapy, California, New World Library, 1991

Biyolojik geri bildirim

1. Blanchard EB, Epstein LH: Bir Biofeedback Primer, Massachusetts, Addison-Wesley Publishing Company, 1978
2. Danskin DG, Crow MA: Biofeedback, California, Mayfield Publishing Company, 1981
3. Karlins M, Andrews LM: Biofeedback: Turning On The Power Of Your Mind , Londra, ABACUS, 1975

nefes alma

1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.
Bragg PC: Süper Sağlık İçin Süper Beyin Solunumunun Bragg Sistemi&Yüksek Enerji, California, Sağlık Bilimi
Hanish OZA: The Power Of Breath, California, Mazdaznan Press, 1986 Jensen B: Breath Again Naturally, California, Bernard Jensen Enterprises, 1983 Orr L, Ray S: Rebirthing In The New Age, California, Celestial Arts, 1983 Rama S, Ballentlne R, Hymes A: Science Of Breath, Pensilvanya, The Himalayan International Institute of Yoga Science And Philosophy Of The USA, 1990 Ramacharaka Y: Science Of Breath, Chicago, Yogi Publication Society, 1905 Sisson CP: Rebirthing Made Easy, New Zealand, Total Press, 1990 Zi N: The Art Of Breathing, New York, Bantam Books, 1986

Göz Görme İyileştirme

1. Bates WH: Gözlüksüz Daha İyi Görme İçin Bates Yöntemi, New York, Henry Holt And Company, 1971
2. Chaney E: Gözlerde Var: Daha İyi Görme İçin Kendi Kendine Yardım Kılavuzu, Maine, Samuel Weiser, Inc., 1987

grafoloji

1. Kahverengi M: Solak: Sağlak, Vermont, David&Charles, Inc., 1979
2. Bunker MN: Case Book Number One, MO, International Grapho Analysis Society, Inc., 1953
3. Bunker MN: Case Book Number Two, MO, International Grapho Analysis Society, Inc., 1958
4. Bunker MN: Grapho Analyst's Manual, Missouri, International Grapho Analysis Society, Inc., 1955
5. Bunker MN: El Yazısı Analizi, Chicago, Nelson-Hall Co. Publishers, 1974
6. Casewit CW: Graphology Handbook, Massachusetts, Para Research, Inc., 1980
7. de Sainte Colombe P: Grapho - Therapeutics, California, Paul de Sainte Colombe Center, 1988
8. de Surany M: Medical Graphology, Maine, Samuel Weiser, Inc., 1991
9. Engel J: El Yazısı Analizi: Kendi Kendine Eğitim, New York, Elsevier / Nelson Books, 1980
10. Gardner R: Bir Grafoloji Öğrencisinin El Kitabı, MN, Llewellyn Publications, 1975
11. Green J, Lewis D: El Yazınızın Gizli Dili , Londra, Pan Books, Ltd., 1982
12. Hill B: Kariyer Rehberi Olarak El Yazısı Analizi, Great Britian, Neville Spearman, Ltd., 1982

13. Hughes AE: Kişisel - El Yazınızdan Analiz, Londra, Thorsons Publishers, Ltd., 1966
14. Mendel AO: Personality In Handwriting, California, Newcastle Publishing Co., A.Ş., 1990
15. Myer ON: El Yazısının Dili ve Nasıl Okunur , New York, Stephen Daye Press, 1951
16. Olyanova N: Handwriting Tells, California, Wilshire Book Company, 1979
17. Olyanova N: El Yazısı Psikolojisi, California, Wilshire Kitap Şirketi, 1960
18. Piggott R: El Yazısı: Ulusal Bir Araştırma, Londra, George Allen ve Unwin, Ltd., 1958
19. Roman KG: El Yazısı, New York, Pantheon Books, Inc., 1952
20. Sara D: El Yazısı Analizi, New Jersey, Castle Books, 1981
21. Teltscher HO: El Yazısı-Benliğin Vahiyi, New York, Hawthorn Books, Inc., 1971

Otlar

1. Ceres: Sağlık ve Şifa İçin Bitkisel Çaylar, Vermont, Healing Arts Press, 1988
2. Grieve M: Bir Modem Bitkisel, Ciltler 1,11, New York, Dover Publications, Inc., 1971
3. Kadans JM: Doktor Kadan'ın Bitkisel Zayıflama Diyeti, New York, Simon & Schuster, Inc., 1993
4. Kadans JM: Otların Modem Ansiklopedisi, New York, Simon&Schuster, Inc., 1993
5. Şehvet J: Bitki Kitabı, New York, Bantam Books, 1974
6. Milne L, Milne M: Bitkilerin Doğası, Philadelphia, JB Lippincott Company, 1971
7. Mindell'in E: Bitki İncili, New York, Simon & Schuster / Fireside, 1992
8. Royal PC: Herbally Yours, Utah, Sound Nutrition, 1982
9. Schauenberg P, Paris F: Şifalı Bitkiler Rehberi, Connecticut, Keats Publishing, Inc., 1977
10. Shook EE: Elementary Treatise In Herbology, California, Trinity Center Press, 1980
11. Tierra M: Otların Yolu, New York, Cep Kitapları, 1990

Homeopati

1. Allen HC: Keynotes And Characteristics with Comparisons, Northamptonshire, Thorsons Publishers, Ltd., 1978
2. Amos K: Çocuklar İçin Bach Çiçekleri, New York, Dover Publications Inc., 1992
3. Bhattacharyya AK: Tridosha And Homeopati, Calcutta, Firma KLM, Pvt. Ltd., 1982
4. Boericke W: Homeopatik Materia Medica'nın Cep El Kitabı, Yeni Delhi, B. Jain Publishers, Pvt. Ltd., 1988
5. Burt WH: Physiological Materia Medica, New Dehli, B. Jain Publishers, Pvt. Ltd., 1989
6. Chapman E: Oniki Doku Tuzu Nasıl Kullanılır, Londra, Thorsons Publishers, Ltd., 1971
7. Chapman JB: Dr. Schüssler'in Biyokimyası, New Delhi, B. Jain Publishers, Pvt. Ltd., 1990
8. Chavanon P, Levannier R: Acil Homeopatik İlk Yardım, Northamptonshire, Thorsons Publishers, Ltd., 1979
9. Claussen CF: Homotoksikoloji, Almanya, Aurella-Verlag Baden-Baden, 1988
10. Cook TM: Samuel Hahnemann Homeopatik Tıbbın Kurucusu, Northamptonshire, Thorsons Publishers, Ltd. 1981
11. Coulter CR: Homeopatik İlaçların Portreleri, Kaliforniya, Kuzey Atlantik Kitapları, 1986
12. Coulter HL: Homeopatik Bilim ve Modern Tıp, Kaliforniya, Kuzey Atlantik Kitapları, 1981
13. Dewey SA: Essentials Of Homeopathic Therapeutics, İkinci Baskı, Gözden Geçirilmiş ve Büyütülmüş, New Dehli, B. Jain Publishers, Pvt. Ltd., 1992
14. Dewey WA: Homeopatik Materia Medica ve Homeopatik Eczacılığın Esasları, Gözden Geçirilmiş Dördüncü Baskı, New Dehli, B. Jain Publishers, Pvt. Ltd., 1993
15. Goodwin JS: The Biochemic Handbook, Northamptonshire, Thorsons Publishers, Ltd., 1982
16. Hahnemann S: Organon Of Medicine, Los Angeles, JP Tarcher, Inc., 1982
17. Henshaw GR: Homeopatiye Bilimsel Bir Yaklaşım, New York, Exposition Press, 1980
18. Hubbard, Wright E: Homeopatide Kısa Bir Çalışma Kursu, MO, Formur, Inc., Yayıncılar, 1977
19. Jones EG: Belirtilen Çözüm İçin Göz, Nabız ve Dilin Okunması, Ohio, Buckeye Naturopatic Press, 1989
20. Kent JT: Lectures On Homeopathic Philosophy, California, North Atlantic Books, 1981
21. Kent JT: Homeopatik Materia Medica Repertuvarı, Yeni Delhi, Dünya Homeopatik Bağlantıları, 1982
22. Lessell CB: Doktorlar İçin Homeopati, Northamptonshire, Thorsons Publishers, Ltd., 1983

23Panos MB, Heimlich J: Evde Homeopatik Tıp, Los Angeles, JP Tarcher, A.Ş., 1980

24. Puddephatt N: Puddephatt's Primers, İngiltere, Health Science Press, 1982
25. Rawat PS: Homeopatide Bireysel Çalışma Kursu, Yeni Delhi, B. Jain Publishers, 1980
26. Scheffer M: Bach Çiçek Terapisi, Vermont, Healing Arts Press, 1988
27. Smith T: Duygusal Hastalığın Homeopatik Tedavisi, New York, Thorsons Publishers, Inc., 1984
28. Smith T: Homeopatinin İlkeleri, Sanatları ve Uygulamaları, Worthing, Insight Editions, 1985
29. Talcott SH: Akıl Hastalıkları ve Modern Tedavileri, New Dehli, B. Jain Publishers, Pvt. Ltd., 1994
30. Vithoulkas G: Homeopati: Yeni Adamın Tıbbı, New York, Arco Publishing, Inc., 1983
31. Weiner M, Goss K: Homeopatinin Tam Kitabı, New York, Avery Publishing Group, Inc., 1989
32. Yasgur J: Homeopatik Tıbbi Terminoloji Sözlüğü, İkinci Baskı Gözden Geçirilmiş ve Genişletilmiş, PA, Van Hoy Publishers, 1992

Hipnoz

1. Adams P: Yeni Kendi Kendine Hipnoz, New York, Parker Publishing Co., Inc., 1967
2. Ahlheim V: The Truth About Hypnotism, California, New Age Publishing Company, 1947
3. Alman BM, Lambrou P: Sağlık ve Kişisel Değişim İçin Kendi Kendine Hipnoz, New York, Brunner / Mazel Publishers, 1992
4. Ansari M: Modem Hipnoz: Teori ve Uygulama, Washington, DC, Mas-Press, 1982
5. Araoz DL, Bleck RT: Kendi Kendine Hipnoz Yoluyla Cinsel Sevinç, California, Westwood Publishing Company, Inc., 1991
6. Araoz DL: Hypnosis And Sex Therapy, New York, Brunner / Mazel Publishers, Inc., 1982
7. Araoz DL: Yeni Hipnoz, New York, Brunner/Mazel Publishers, Inc., 1985
8. ArLuck EW: Hypnoanalysis: A Case Study, New York, Random House, 1964
9. Arons H: Kriminal Soruşturmada Hipnoz, Illinois, Charles C. Thomas Yayınevi, 1967
10. Arons H: Hipnotizmde Yeni Ustalık Kursu, California, Borden Publishing Co., 1986
11. Arons H: Ödül Kazanan Hipnoz Yöntemleri ve Diğer Eşsiz İndüksiyon Teknikleri, New Jersey, Power Publishers, Inc., 1969
12. Arons H: Hızlı Hipnoz, New Jersey, Power Publishers, 1953
13. Atkinson WW: Öneri ve Kendi Kendine Öneri, 111., The Progress Company, 1909
14. Ballentine RM Düzenleyen: Meditasyon Teorisi ve Uygulaması, Pensilvanya, ABD'nin Himalayan Uluslararası Yoga Bilimi ve Felsefesi Enstitüsü, 1986
15. Barber TX, Spanos NP, Chaves JF: Hipnotizma, Hayal Gücü ve İnsan Potansiyelleri, New York, Pregamon Press, Inc., 1979
16. Barnett EA: Analitik Hipnoterapi Prensipleri ve Uygulaması, Kanada, Junica Publishing Company, Ltd., 1981
17. Barnett EA: Zihninizi Açın ve Özgür Olun, California, Westwood Publishing Company, 1979
18. Bernhardt J: Kendi Kendine Hipnoz, Kaliforniya, Dinamik Yaşam Enstitüsü, 1968
19. Bernhardt R, Martin D: Kendi Kendini Hipnoz Yoluyla Kendi Kendine Ustalaşma, New York, The Bobbs-Merrill Company, Inc., 1977
20. Bemheim H: Psikoterapide Hipnoz ve Öneri, New York, University Books, Inc., 1964
21. Bernheim H: Müstehcen Terapötikler, NewYork, GP Putnam's Son's, 1898

22. Blok EB: Hipnoz: Suç Tespitinde Yeni Bir Araç, New York, David McKay Co., 1976
23. Bowers KS: Ciddi Meraklılar İçin Hipnoz, New York, WW Norton & Company, 1983
24. Boyne G: Hypnosis: New Tool In Nursing Practice, California, Westwood Publishing Company, 1982
25. Boyne G: Transforming Therapy, California, Westwood Publishing Company, Inc., 1989
26. Bramwell JM: Hypnotism, New York, The Institute For Research In Hypnosis Publication Society, 1959
27. Brenman M, Gill MM: Hipnoterapi, New York, International Universities Press, 1947
28. Brooks CH: Emile Coue Yöntemiyle Kendi Kendine Telkin Uygulaması, New Mexico, Sun Books, 1981
29. Burrows GD, Dennerstein L Editörler: Handbook Of Hypnosis And Psychosomatic Medicine, New York, Elsevier Science Publishers Company, Inc., 1988
30. Capiro FS, Berger JR: Kendi Kendine Hipnozla Kendinize Yardım Etmek, New Jersey, Prentice-Hall, Inc., 1966
31. Capiro FS: Kendi Kendini Hipnozla Daha İyi Sağlık, New York, Parker Publishing Company, Inc., 1985
32. Caprio FS: Cinsel Sorunlarınızı Kendi Kendine Hipnozla Nasıl Çözersiniz, New York, The Citadel Press, 1964
33. Chambers B: Nasıl Hipnotize Edilir, New York, Stravon Publishers, 1963
34. Cheek DB, LeCorn LM: Klinik Hipnoterapi, New York, Grune & Stratton, Inc.,
1968
35. Clement P: Hypnosis And Power Learning, California, Westwood Publishing Company, 1979
36. Connery DS: İç Kaynak, New York, Holt, Rinehart ve Winston, 1982
37. Cook CE, Van Vogt AE: The Hypnotism Handbook, California, Borden Publishing Co., 1965
38. Cook WW: Pratik Dersler Hipnotizma, New York, Willey Book Co., 1950
39. Copelan R: Kendinizi ve Başkalarını Nasıl Hipnotize Edersiniz, New York, Barnes & Noble Books, 1982
40. Crasilneck HB, Salon JA: Klinik Hipnoz: İlkeler ve Uygulamalar, New York, Grune & Stratton, Inc., 1975
41. Cuddon E: Hipnozun Anlamı ve Uygulaması, New York, The Citadel Press, 1967
42. Cunningham L: Hypnosport, California, Westwood Publishing Co., 1981
43. Dane V: Kendinizi ve Başkalarını Nasıl Hipnotize Edersiniz, California, The Marcel Rodd Company, 1946
44. Dauven J: Hipnozun Güçleri, New York, Stein and Day / Publishers, 1971
45. Davis M, Eshelman ER, McKay M: The Relaxation & Stress Reduction Workbook, Third Edition, California, New Harbinger Publications, Inc., 1988
46. Denning M, Phillips 0: Yaratıcı Görselleştirme, Minnesota, Llewellyn Publications, 1985
47. Dowd ET, Healy JM Düzenleyen: Hipnoterapide Vaka Çalışmaları, New York, The Guilford Press, 1986
48. Edmunds S: Hypnotism And Psychic Phenomena, California, Wilshire Book Company, 1961
49. Ellen A, Jennings D: Bir Hipnozcunun Mahrem Vaka Kitabı, New York, The New American Library, Inc., 1968
50. Elman D: Hipnoterapi, California, Westwood Publishing Co., 1970
51. Erickson MH, Hershman S, Secter II: The Practical Application of Medical And Dental Hypnosis, New York, Brunner/Mazel Publishers, 1961
52. Erickson MH, Rossi EL, Rossi Sf: Hypnotic Realities, New York, Irvington Publishers, Inc., 1976
53. Erickson MH, Rossi EL: Hipnoz Deneyimi, New York, Irvington Publishers, Inc., 1981
54. Erickson MH, Rossi EL: Hipnoterapi, New York, Irvington Publishers, Inc., 1979
55. Erickson MH: Duyusal, Algısal ve Psikofizyolojik Süreçlerin Hipnotik Değişimi Cilt II, New York, Irvington Publishers, Inc., 1980
56. Erickson MH: Yenilikçi Hipnoterapi Cilt IV, New York, Irvington Publishers, Inc., 1980
57. Erickson MH: Hipnozda Zihin-Beden İletişimi Cilt III, New York, Irvington Publishers, Inc., 1986
58. Estabrooks GH: Hypnosis: Current Problems, New York, Harper & Row, Publishers, 1962
59. Estabrooks GH: Hypnotism, New York, EP Dutton & Co., Inc., 1957
60. Fisher S: Kendi Kendine Hipnozun Gücünü Keşfetmek, New York, Harper Collins Publishers, 1991
61. Franchel E: Hipnotizma: Pratik Hipnotizma Üzerine 254 Soru Ve Cevap, California, Franchel Corporation, 1957
62. Francuch PD, Jones AE: Yoğun Spiritüel Hipnoterapi, California, Spiritual Advisory Press, 1983
63. Francuch PD: Spiritüel Hipnoz İlkeleri, California, Spiritual Advisory Press, 1981
64. Freytag FF: Anksiyete Histerisinin Hipnoanalizi, New York, The Julian Press, Inc., 1959
65. Fromm E, Shor RE, Düzenleyen: Hypnosis: Research Developments And Perspectives, Chicago, Aidine Atherton, Inc., 1972
66. Fross GH: Hipnotik Teknikler El Kitabı, New Jersey, Power Publishers, Inc., 1966
67. Furst A, Kashiwa LT: Hipnoterapide Vaka Geçmişleri, Kaliforniya, The Genii Publishing Co., 1959
68. Furst A: Hipnotik Reçeteler Nasıl Hazırlanır ve Uygulanır, California, Borden Publishing Co., 1969
69. Furst A: Post-Hypnotic Instructions, California, Wilshire Book Company, 1969
70. Furst A: Hızlı Başlatma Hipnozu ve Kendi Kendine Hipnoz, California, Borden Publishing Co., 1982
71. Gabriel Michael And Marie: Rahimden Sesler, California, Aslan Yayıncılık, 1992
72. Gheorghiu VA, Netler P, Eysenck HJ, Rosental R Editörler: Suggestion And Suggestibility, New York, Springer-Verlag Berlin Heidelberg, 1989
73. Gibbons D: Hipnozun Ötesinde, New Jersey, Power Publishers, Inc., 1973
74. Gibson HB: Hipnoz Doğası Ve Terapötik Kullanımları, New York, Taplinger Publishing Co., Inc., 1980
75. Gibson W: Çağlar Boyu Hipnoz, New York, Vista House Publishers, 1961
76. Gilbert I: Sigara İçilmez Kitap, California, Westwood Publishing Co., 1986
77. Gill MM, Brenman M: Hipnoz ve İlgili Devletler, New York, International Universites Press, Inc., 1959
78. Gindes BC: Yeni Hipnoz Kavramları, New York, The Julian Press, Inc., 1956
79. Gordon JE: Handbook Of Clinical And Experimental Hypnosis, New York, The Macmillan Company, 1967
80. Grinder J, Delozier J, Bandler R Milton H. Erickson'un Hipnotik Tekniklerinin Kalıpları, MD, Cilt 2, California, Meta Publications, 1977
81. Hadley J, Staudacher C: Hypnosis For Change, California, New Harbinger Publications, 1991
82. Haley J Düzenleyen: Advanced Techniques Of Hypnosis And Therapy: Selected Papers Of Milton H. Erickson, MA, Allyn And Bacon, 1967
83. Salon JA: Hipnoz: Bir Junglan Perspektifi, New York, The Guilford Press, 1989
84. Hammerschlag HE: Suçta Hipnoz, Kaliforniya, Wilshire Kitap Şirketi, 1957
85. Hammond DC: Handbook Of Hypnotic Suggestions And Metaphors, New York, WW Norton&Şirket, 1990
86. Hariman J: Kendi Kendini Hipnozun Gücü Nasıl Kullanılır, Northamptonshire, Thorsons Publishing Group, 1988
87. Hartland J: Medical And Dental Hypnosis And Its Clinical Applications, Baltimore, The Williams & Wilkins Co., 1971
88. Havens RA Düzenleyen: Milton H. Erickson'un Bilgeliği: Hipnoz&Hipnoterapi, Cilt INew York, Irvington Publishers, Inc., 1989
89. Henderson CE: Kendi Kendini Hipnozla Yapabilirsin, New Jersey, Prentice-Hall, Inc., 1983
90. Hewitt WW: Hipnozun Ötesinde, Minnesota, Llewellyn Publications, 1992
91. Hickman I: Mind Probe-Hypnosis, MO, Hickman Systems, 1991
92Hidalgo A, Gray JI: Nasıl Hipnotize Edilir (Hetro Hypnosis), California, Borden
Yayıncılık A.Ş., 1966
93. Hilgard ER, Hilgard JR: Ağrının Giderilmesinde Hipnoz, California, William Kaufmann, Inc., 1975
94. Hilgard ER Hypnotic Susceptibility, New York, Harcourt, Brace & World, Inc., 1965
95. Hilgard JR Kişilik ve Hipnoz, Chicago, Chicago Üniversitesi Yayınları, 1970
96. Hollander B: Hipnoz ve Kendi Kendine Hipnoz Yöntemleri ve Kullanımları, California, Wilshire Kitap Şirketi, 1957
97. Humphrey N: Meditasyon: İç Yol, Northamptonshire, The Aquarian Press, 1987
98. Johns AE: Bilimsel Kendi Kendine Telkin, New York, The Modern Coue Institute, Inc., 1952
99. Kappas JG: Professional Hypnotism Manual, California, Panorama Publishing Co., 1978
100. Kappas JS: Kendi Kendine Hipnoz: Atletik Başarının Anahtarı, New Jersey, Prentice-Hall, Inc., 1984
101. Keenan J: Kendi Kendine Hipnoz Yoluyla Kendi Kendine Yardım, California, Books For Better Living, 1974

102. Kelly SF, Kelly RJ: Hipnoz: Sizin İçin Nasıl Çalışabileceğini Anlamak, Okuma, Addison-Wesley Publishing Company, Inc., 1986
103. Kingsbury GC: Hipnotik Öneri Uygulaması, California, Wilshire Kitap Şirketi, 1959
104. Kline MV: Deneysel Hipnozun Klinik Korelasyonları, Illinois, Charles C. Thomas Yayınevi, 1963
105. Kline MV: Freud And Hypnosis, New York, Matrix House Publishers, 1966
106. Kline MV: Hipnodinamik Psikoloji, New York, The Julian Press, Inc., 1955
107. Kline MV: Psychodynamics And Hypnosis, Illinois, Charles C. Thoman Publisher, 1967
108. Kohn HB: Hipnozun Klinik Uygulamaları, Illinois, Charles C. Thomas Publisher, 1984
109. Kroger WS, Fezler WD: Hypnosis And Behavior Modification: Imagery Conditioning, Philadelphia, JB Lippincot Company, 1976
110. Kroger WS: Hipnozla Doğum, California, Wilshire Kitap Şirketi, 1961
111. Kroger WS: Klinik ve Deneysel Hipnoz: Tıp, Diş Hekimliği ve Psikolojide, Philadelphia, JB Lippincot Company, 1963
112. Kuhn L, Russo S: Modem Hypnosis, California, Wilshire Book Company, 1958
113. Kuhns BW: Hypnosis And The Law, California, Westwood Publishing Co., 1981
114. Lacy H: Beyond Hypnosis, California, Independent Publishing Co., 1952
115. Le Cron LM Düzenleyen: Deneysel Hipnoz, New York, The Macmillan Company, 1954
116. LeCron LM, Bordeaux J: Hipnotizma Bugün, New York, Grune & Stratton, 1949
117. LeCron LM: Kendi Kendini Hipnoz Yoluyla Daha İyi Sağlık, New York, Delacorte Press, 1967
118. LeCron LM: Kendini Hipnotizma, New Jersey, Prentice-Hall, Inc., 1964
119. LeCron LM: Hipnoterapi Teknikleri, New York, The Julian Press, Inc., 1961
120. LeCron LM: Hipnoz İçin Eksiksiz Kılavuz, New York, Bames & Noble Books, 1973
121. Leitner K: HowTo Hypnotize, New York, Stravon Publishers, 1950
122. Lewis HA: Self-Hypnosis Dynamics, California, Borden Publishing Company, 1962
123. Uzun MF: Kendi Kendine Öneri ve Mesmerizm ve Hipnozun Yeni Huna Teorisi, California, Huna Research Publications, 1958
124. Marcuse FL: Hypnosis: Fact And Fiction, Baltimore, Penguin Books, Inc., 1961
125. Markham U: Görselleştirmenin Öğeleri, Dorest, Element Books, Ltd., 1990
126. Marks RW: Hipnotizmanın Hikayesi, New York, Prentice-Hall, Inc., 1947
127. Matthews C: Milyonlarca Hipnoz, California, Sherboume Press, Inc., 1968
128. McBrayer JT: Basitleştirilmiş Hipnotizmanın Anahtarı, New York, Bell Publishing Company, Inc.
129. McGill 0: Hypnotism And Meditation, California, Westwood Publishing Co., 1981
130. McGill 0: Hindistan'ın Hipnotizma ve Mistisizmi, California, Westwood Publishing Co., 1979
131. McGill 0: Professional Stage Hypnotism, California, Westwood Publishing Company, 1977
132. McGill 0: Sahne Hipnotizma Sanatı, "Sahne Hipnotizma Ansiklopedisi"nin İkinci Cildi, California, Magic Limited, 1975
133. Meares A: Bir Tıbbi Hipnoz Sistemi, New York, The Julian Press, Inc., 1972
134. Miller MM: Terapötik Hipnoz, New York, Human Sciences Press, 1979
135. Morris F: İki Günde Kendi Kendine Hipnoz, New York, EP Dutton & Co., Inc., 1975
136. Moss CS: Perspektifte Hipnoz, New York, The Macmillan Company, 1966
137. Moss CS: Düşlerin Hipnotik İncelenmesi, New York, John Wiley & Sons, Inc., 1967
138. Murphy J: Telepsychics, California, DeVorss & Co., Yayıncı, 1987
139. Murphy J: Bilinçaltı Zihninizin Gücü, New Jersey, Prentice-Hall, Inc., 1963
140. Orton JL: Hipnotizma Pratik Yapıldı, California, Wilshire Kitap Şirketi, 1957
141. Petrie S, Ston RB: Modem Hipnotizm Sizin İçin Ne Yapabilir , New York, Hawthorn Books, Inc., 1968
142. Petrie S, Stone RB: Kendi Kendini Hipnotizma Yoluyla Kilonuzu Nasıl Azaltır ve Kontrol Edersiniz, New Jersey, Prentice-Hall, Inc., 1965
143. Powers M: Kendi Kendine Hipnoz İçin Pratik Bir Kılavuz, California, Wilshire Book Co., 1961
144. Powers M: Advanced Techniques Of Hypnosis, California, Wilshire Book Co., 1953
145. Powers M: Hypnotism Revealed, California, Wilshire Book Company, 1968
146. Güçler M: Uyku Önerisi ve Kontrollü Gevşeme Yoluyla Zihinsel Güç, California, Wilshire Book Co., 1952
147. Güçler M: Kendi Kendine Hipnoz, California, Wilshire Book Co., 1956
148. Reiser M: Araştırmacı Hipnoz El Kitabı, California, LEHI Publishing Company, 1980
149. Rhodes RH: Hypnosis: Theory, Practice And Application, New York, Gramercy Publishing Company
150. Rohdes RH: Hipnoz Yoluyla Terapi , New York, The Citadel Press, 1952
151. Rosen S: Sesim Seninle Gelecek: Milton H. Erickson'un Öğretim Hikayeleri, MD, New York, WW Norton & Company, 1982
152. Rossi EL: Zihin-Beden Şifasının Psikobiyolojisi, New York, WW Norton & Company, Inc., 1988
153. Salter A: Hipnoz Nedir, New York, Farrar Straus and Company, 1955
154. Schneck JM: Hipnoanalizin İlkeleri ve Uygulaması, Illinois, Charles C. Thomas, 1965
155. Schrenck-Notzing AV: Psikopati Cinsellikte Hipnoz Kullanımı, New York, Hipnoz Araştırma Enstitüsü Yayın Topluluğu, 1956
156. Scott MJ: Cilt ve Alerjik Hastalıklarda Hipnoz, Illinois, Charles C. Thomas Yayınevi, 1960
157. Sextus C: Hypnotism, California, Wilshire Book Co., 1974
158. Shone R: Creative Visualization, New York, Thorsons Publishers Ltd., 1986
159. Shrader W: Hipnozun İnanılmaz Gücü, New York, Barnes & Noble Books, 1977
160. Shreeve C, Shreeve D: Hipnozun İyileştirme Gücü, Northamptonshire, Thorsons Publishers, Ltd., 1984
161. Shrout RN: Modern Bilimsel Hipnoz, Northamptonshire, Thorsons Publishers, Ltd., 1985
162. Shulman LM, Shulman J, Rafferty GP: Subliminal: The New Channel To Personal Power, California, Bilgi Kitapları, 1990
163. Soskis DA: Kendi Kendine Hipnoz Öğretme, New York, WW Norton & Company, Inc., 1986
164. Sparks L: Kendi Kendine Hipnoz: Bir Koşul Tepki Tekniği, New York, Grune & Stratton, Inc., 1962
165. Spiegel H, Spiegel D: Trans ve Tedavi, Washington, DC, American Psychiatric Press, Inc., 1987
166. Steger M: Hipnoidal Psikoterapi, New York, Froben Press, Inc., 1951
167. Stone R: Otohipnoz, Northamptonshire, Thorsons Publishers, Ltd., 1982
168. Straus RA: Stratejik Kendi Kendine Hipnoz, New Jersey, Prentice-Hall, Inc., 1982
169. Tapperwein K: Hipnoz ve Kendi Kendine Hipnozun Ana Sırları, New York, Anında İyileştirme, Inc., 1991
170. Taylor E: Bilinçaltı İletişim, Utah, Just Another Reality, 1988
171. Tebbetts C: Kendi Kendine Hipnoz ve Diğer Zihin Genişletme Teknikleri, California, Westwood Publishing Company, 1977
172. Teitelbaum M: Hypnosis Induction Technics, Illinois, Charles C. Thomas Publisher, 1965
173. Otuz Yazar: Hypnotism And Hypnotic Suggestion, New York, New York State Publishing Company, 1900
174. Tracy DF: Hipnoz Nasıl Kullanılır, New York, Sterling Publishing Co., Inc., 1956
175. Tulku T, Kum Nye: Gevşeme, Kaliforniya, Dharma Yayıncılık, 1978
176. Van Over R: Toplam Meditasyon, New York, Collier Books, 1978
177. Van Pelt SJ: Hipnoz ve İçimizdeki Güç, New York, Wehman Bros., 1963
178. Van Pelt SJ: Hipnotizmanın Sırları, California, Wilshire Book Co., 1958
179. Watkins JG: Hipnoterapi Teknikleri: Klinik Hipnoz Uygulaması Cilt I, New York, Irvington Publishers, Inc., 1987
180. Weitzenhoffer AM: Genel Hipnotizma Teknikleri, New York, Grune & Stratton, Inc., 1957
181. Weitzenhoffer AM: Hipnoz Uygulaması, Cilt Bir, İki, New York, John Wiley & Sons, Inc., 1989
182. Wiehl AM: Yaratıcı Görselleştirme, Minnesota, Llewellyn Publications, 1958
183. Williams JK: Bilinçaltınızın Bilgeliği, New Jersey, Prentice-Hall, Inc., 1988
184. Winn RB: Hipnoz Sözlüğü, New York, Felsefi Kütüphane, 1965

185. Winn RB: Bilimsel Hipnotizma, Kaliforniya, Wilshire Kitap Şirketi, 1956
186. Wittkofski J: Hipnotik Tekniğin Pastoral Kullanımı, Illinois, Charles C. Thomas, Yayıncı, 1971
187. Wolberg LR: Hipnoanaliz, New York, Grune & Stratton, Inc., 1957
188. Wolberg LR: Hipnoz: Senin İçin mi?, New York, Harcourt Brace Jovanovich, Inc., 1972
189. Wolberg LR: Tıbbi Hipnoz, Cilt I, II, Hipnoterapinin İlkeleri, New York, Grune & Stratton, Inc., 1948
190. Wolfe B, Rosenthal R: Hipnotizma Yaşlanıyor, Indianapolis, The Bobbs-Merrill Company, 1948
191. Woodward LT: Sex And Hypnosis, California, Wilshire Book Company, 1961
192. Young P: Kendi Kendine Hipnoz Yoluyla Kişisel Değişim, VA, The Donning Co. Publishers, 1990
193. Zeller LH: Hipnotizma Bilimi, Baltimore, 1 & M Ottenheimer, 1948
194. Zilbergeld B, Edelstien MG, Araoz DL Editörler: Hypnosis Questions & Answers, New York, WW Norton & Company, Inc., 1986

İris Teşhisi

1. Davidson VS: Iridiagnosis, Northamptonshire, Thorsons Publishers, Ltd., 1979
2. Salon D: İridoloji, Connecticut, Keats Publishing, Inc., 1981
3. Jensen B: Basitleştirilmiş İridoloji, Kaliforniya, Bernard Jensen Enterprises, 1980
4. Jensen B: İridoloji Bilimi ve Uygulaması, California, Bernard Jensen Enterprises, 1989
5. Johnson D: What The Eye Reveals, Birinci Kitap, California, Rayid Publications, 1984
6. Kriege T: Frisdiagnosis'in Temel Temeli, Londra, LN Fowler & Co., Ltd., 1975

Masaj

1. Beck M: Terapötik Masajın Teorisi ve Uygulaması, New York, Milady Publishing Co., 1988
2. Berkson D: The Foot Book: Healing The Body Through Foot Reflexology, New York, Barnes & Noble Books, 1977
3. Carter M: Vücut Refleksolojisi, New York, Parker Publishing Company, 1983
4. Carter M: El Refleksolojisi, New York, Parker Publishing Company, Inc,, 1975
5. Carter M: Ayak Refleksolojisi İle Kendinize Yardımcı Olmak, New York, Parker Publishing Company, Inc., 1969
6. Grinberg A: Ayak Analizi, Maine, Samuel Weiser, Inc., 1993
7. Ingham ED: Ayakların Refleksoloji Yoluyla Anlatabileceği Hikayeler, Florida, Ingham Publishing, Inc., 1966
8. Lawrence RM, Rosenberg S: Osteomassage ile Ağrı Giderme, California, Woodbridge Press Publishing Company, 1982
9. Licht S, Düzenleyen: Masaj Manipülasyonu ve Traksiyonu, Connecticut, Elizabeth Licht, Yayıncı, 1960
10. Marquardt H: Ayakların Refleks Bölgesi Terapisi, Vermont, Healing Arts Press, 1984
11. Nichols F: Vücut Masajı Teorisi ve Uygulaması, New York, Milady Publishing Corp., 1988
12. Saint-Pierre G, Boater D: The Metamorphlc Technique, Büyük Britanya, Element Books, Ltd., 1982
13. Valentine T, Valentine C, Hetrick DP: Applied Kinesiololgy, Vermont, Healing Arts Press, 1987
14. Wagner F: Refleks Bölge Masajı, Northamptonshire, Thorsons Publishers, Ltd., 1987
15. Zwang M, Zwang D: El Refleksolojisi, Isreal, Exotic Publishing, 1989

Sözsüz iletişim

1. Barlow W: Alexander Tekniği, Vermont, Healing Arts Press, 1990
2. Bauml BJ, Bauml FH: Bir Jest Sözlüğü, New Jersey, The Scarecrow Press, Inc., 1975
3. Brennan R: Alexander Tekniği, MA, Element, Inc., 1991
4. Cundiff M: Kinesics: The Power Of Silent Command, New York, Parker Publishing, Company, Inc., 1972
5. Dunkell S: Uyku Pozisyonları, New York, William Morrow and Company, Inc., 1977
6. Hızlı J: Beden Dili, New York, M. Evans and Company, Inc., 1970
7. Hızlı J: Hava Durumu Dili, New York, Wyden Books, 1979
8. Feldenkrais M: Geliştirme Becerisi. Teori ve Uygulama, İsrail, Alef Publishers, Ltd., 1983
9. Friedlander J: Vücut Tipleri, New York, Globe Press Books, 1986
10. Kurtz R, Prestera H: The Body Reveals, New York, Harper & Row, Publishers,

A.Ş., 1976

11. Lowen A: Bedenin Dili, New York, Macmillan Publishing Company, 1971
12. Mishra B: Vücut Okuma, Yeni Delhi, Orient Ciltsiz Kitaplar, 1976
13. Morris D, ve diğerleri: Gesture, New York, Stein and Day Publishers, 1979
14. Nierenberg Gl, Calero HH: Bir Kişi Nasıl Kitap Gibi Okunur , New York, Hawthorn Books, Inc., 1971
15. Palmer B: Body Weather, PA, Stackpole Books, 1976
16. Pease A: Signals, New York, Bantam Books, 1984
17. Ruben BD: Communication And Human Behavior, New York, Macmillan Publishing Company, 1984
18. Ruesch J, Kees W: Sözsüz İletişim, California, California Üniversitesi Yayınları, 1974
19. Scheflen AE, Scheflen A: Beden Dili ve Sosyal Düzen, New Jersey, Prentice-Hall, Inc., 1972
20. Wagner CE: Karakteroloji, Maine, Samuel Weiser, Inc., 1986
21. Wells SR: Karakter Nasıl Okunur, Vermont, Charles E. Tuttle Company, 1971

Beslenme

1. Abravanel ED, King EA: Dr. Abravanel'in Vücut Tipi Diyeti ve Yaşam Boyu Beslenme Planı, New York, Bantam Books, 1988
2. Aihara H: Asit ve Alkali, Kaliforniya, George Ohsawa Macrobiyotik Vakfı, 1986
3. Airola P: Her Kadının Kitabı, Arizona, Health Plus Publishers, 1980
4. Airola PO: İnce ve Sağlıklı Nasıl Tutulur?&Young With Juice Oruç, Arizona, Health Plus Publishers, 1980
5. Airola PO: Sex And Nutrition, New York, Ödüllü Kitaplar, 1970
6. Alexander DD: Arthritis And Common Sense, Kingswood, The World's Work, Ltd., 1960
7. Aven Hen A: Seks ve Beslenme, İsrail, 1988
8. Balch JF, Balch PA: Nutritional Healing İçin Reçete, New York, Avery Publishing Group, Inc., 1990
9. Ballentine R: Diyet&Beslenme, Pensilvanya, Uluslararası Himalaya Enstitüsü, 1978
10. Benowicz R: Vitaminler ve Siz, New York, Grosset & Dunlap Publishers, 1979
11. Benson H, Stuart EM: The Wellness Book, New York, Birch Lane Press, 1992
12. Bernstein RK: Diyabet, Los Angeles, Jeremy P. Tarcher, Inc., 1981
13. Bağlayıcı GJ: Sarımsak Hakkında, Northamptonshire, Thorsons Publishers, Ltd., 1980
14. Blackmer A: Mono Diyetin Mucizesi, California, American Publishing Co.
15. Bliznakov EG, Hunt GL: Mucize Besin: Koenzim Q10, New York, Bantam Books, 1989
16. Bragg PC: Oruç Mucizesi, Kaliforniya, Sağlık Bilimleri
17. Bricklin M Düzenleyen: The Natural Healing And Nutrition. Yıllık 1988, Pensilvanya, Rodale Press, 1988
18. Briggs GM, Calloway DH: Bogert's Nutrition And Physical Fitness, Onuncu Baskı, Philadelphia, Saunders College Publishing, 1979
19. Brody J: Jane Brody'nin Beslenme Kitabı, New York, Bantam Books, 1982
20. Kahverengi JE: İnsan Beslenmesi Bilimi, Florida, Harcourt Brace Jovanovich, Yayıncılar, 1990
21. Buchinger MW: Oruç: The Buchinger Method, İngiltere, CW Daniel Company, Ltd., 1986
22. Calbom C, Keane M: Juicing For Life, New York, Avery Publishing Group, Inc., 1992
23. Carper J: Yiyecek-Mucize İlacınız, New York, Harper Perennial, 1994
24. Carrol D: Doğal Gıdaların Tam Kitabı, New York, Zirve Kitapları, 1985
25. Chaitow L: Terapide Amino Asitler, Vermont, Healing Arts Press, 1988
26. Cheraskin E, Ringsdorf WM, Clark JW: Diyet ve Hastalık, Connecticut, Keats Publishing, Inc., 1977

27. Clark L: Doğal Olarak İyileşin, New York, Arco Publishing, Inc., 1982
28Clark L: Handbook Of Natural Remedies, Northamptonshire, Thorsons Publishers,
Ltd., 1984
29. Clark L: Beslenmenizi Bilin, Connecticut, Keats Publishing, Inc., 1981
30. Davis A: Geçmiş olsun, New York, New American Library, 1965
31. Dean W, Morgenthaler J: Smart Drugs & Nutrients, California, Health Freedom Publications, 1991
32. Diamond H, Diamond M: Fit For Life 11: Living Health, New York, Warner Books, 1987
33. Dittmer PR, Griffin GG: Oteller ve Restoranlar İçin Yiyecek, İçecek ve İşçilik Maliyet Kontrollerinin İlkeleri, İkinci Baskı, Massachusetts. CBI Yayın Şirketi A.Ş., 1980
34. Donsbach KW, MartinW: Heart Disease, Stroke, Oral Chelation IV Chelation, California, Wholistic Publications, 1992
35. Donsbach KW: Hydrogen Peroxide "H202", Meksika, Wholistic Publications
36. Donsback KW: Super Health, California, Uluslararası Doğal Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Inc., 1983
37Ebon M: E Vitamini Hakkındaki Gerçek, New York, Bantam Books, 1972
38. EL, Shami S, Michel J, Walker J: Tarifler Koleksiyonu, TN, Fundcraft Publishing, Inc.
39. Erasmus U: Fats And Oils, Kanada, Alive Books, 1986
40. Erdmann R, Jones M: Amino Devrimi, New York, Simon & Schuster, 1989
41. Fredericks C: Psiko-Beslenme, New York, Perigee Books, 1982
42. Fulder S, Blackwood J: Sarımsak: Doğanın Orijinal Çözümü, Vermont, Healing Arts Press, 1991
43. Goodhart RS, Shils ME: Sağlık ve Hastalıkta Modern Beslenme, Altıncı Baskı, Philadelphia, Lea & Febiger, 1980
44. Grant D: Hayatta Kalma Tarifi: Günlük Yemeğiniz, Connecticut, Keats Publishing, Inc., 1973
45. Gray R: The Colon Health Handbook, Onbirinci Gözden Geçirilmiş Baskı, Nevada, Emerald Publishing, 1986
46. Heath HB: Lezzetlerin Kaynak Kitabı, New York, Van Nostrand Reinhold, 1981
47. Hoffer A, Walker M: Yaşlılık Olmadan Yaşlanmak İçin Besinler, Connecticut, Keats
Yayıncılık, Inc. 1980
48. Hoffer A, Walker M: Ortho-Molecular Nutrition, Connecticut, Keats Publishing, Inc., 1978
49. Ilany J: Gıda, Beslenme ve Diyetler Hakkında Bilmek İstediğiniz Her Şey, İsrail, Shikmona Publishing Co., Ltd., 1975
50Ilany J: İnsan Gıdaları Üretimleri ve Besin Değerleri, Isreal, 1980
51. Jarvis DC: Halk Hekimliği, New York, Fawcett Crest Kitabı, 1958
52. Kadans JM: Kilo Verme Diyeti, New York Simon & Schuster, Inc., 1993
53. Katahn M: T-Faktörü Diyeti, New York, Bantam Books, 1994
54. Kelder P: Gençlik Çeşmesi, WA, Harbour Press
55. Kirschmann JD, Dunne LJ: Nutrition Almanac, New York, McGraw-Hill Book Company, 1984
56. Kowalski RE: Sağlıklı Bir Kalbe Giden 8 Adım, New York, Warner Books, 1994
57. Kraus B: Marka İsimleri ve Temel Gıdalar İçin Kalori Rehberi, New York, New American Library, 1986
58. Kugler HJ: Dr. Kugler'in Daha Uzun Bir Yaşam İçin Yedi Anahtarı, New York, Stein and Day Publishers, 1978
59. Kunin RA: Kadınlar İçin Mega Beslenme, New York, New American Library, 1983
60. Kunin RA: Mega-Nutriton, New York, McGraw-Hill Kitap Şirketi, 1980
61. Kushi M, Jack A: Kanser Önleme Diyeti, Northamptonshire, Thorsons Publishers, Ltd., 1984
62. Kushi M, Kushi A: Makrobiyotik Diyet, New York, Japan Publications, Inc., 1985
63. Kushi M: Makrobiyotik Yoluyla Doğal Şifa, New York, Japan Publications, Inc., 1981
64. Kushi M: Kansere Makrobiyotik Yaklaşım, New Jersey, Avery Publishing Group, Inc., 1982
65. Lappe' FM: Küçük Bir Gezegen İçin Diyet, New York, Ballantine Books, 1982
66. Leonard JN, Hofer JL, Pritikin N: Live Longer Now, New York, Charter Books, 1974
67. Leshan L: Hayatınız İçin Savaşabilirsiniz, New York, M. Evans and Company, Inc., 1980
68. Lewis RJ Sr.: Gıda Katkı Maddeleri El Kitabı, New York, Van Nostrand Relnhold, 1989
69. Lucas R: Nature's Medicines, New York, Parker Publishing Company, Inc., 1979
70. Martin CG: Düşük Kan Şekeri, New York, Prentice-Hall Press, 1969
71. Mellor C: Yaygın Hastalıklar İçin Doğal Çözümler, New York, Granada Publishing, Ltd., 1982
72. Morgan B, Morgan R: Brainfood, Arizona, The Body Press, 1986
73. Morris N: Kanser Karartması, Los Angeles, Regent House, 1977
74. Netzer CT: Gıda Sayımlarının Tam Kitabı, New York, Dell Publihing, 1991
75. Ohsawa G: Zen Macrobiotics, California, The Ohsawa Foundation, Inc., 1965
76. Olshevsky M, Noy S, Zwang M, Burger R: The Manual Of Natural Therapy, New York, Facts On File, 1989
77. Ornish D: Dr. Dean Ornish'in Kalp Hastalığını Tersine Çevirme Programı, New York, Ballantine Books, 1991
78. Ornish D: Stres, Diyet ve Kalbiniz, New York, Bir Signet Kitabı, 1984
79. Anonim Aşırı Yiyenler: Anonim Aşırı Yiyenlerin On İki Adımı, California, Anonim Aşırı Yiyenler, Inc., 1990
80. Sayfa ME: Dejenerasyon Rejenerasyon, Florida, Nutritional Development, 1980
81. Passwater R: Sağlıklı Kalpler İçin Süper Beslenme, Northamptonshire, Thorsons Publishers, Ltd., 1981
82. Passwater RA, Cranton EM: Eser Elementler, Saç Analizi ve Beslenmesi, CT, Keats Publishing, Inc., 1983
83. Payne WA, Hahn DB: Sağlığınızı Anlamak, Üçüncü Baskı, Missouri, Mosby- Year Book, Inc., 1992
84. Pearson D, Shaw S: Ömrü Uzatma, New York, Warner Books, 1983
85. PL'yi Seç Düzenleyen: Tree Of Life, New York, AS Barnes and Co., Inc., 1977
86. Pitchford P: Whole Foods ile Şifa, Kaliforniya, Kuzey Atlantik Kitapları, 1993

87.
88.
89.
90.

91.

92.

93.

94.
95.
96.
97.
98.
99.
87. 101.
102.
103.
104.
105.
106.
107.
108.
109.
103. 111.
112.

113.

114.

115.

Başarı

1.

2.

Polarite

1.
2.

Price WA: Beslenme ve Fiziksel Dejenerasyon, Kaliforniya, Fiyat Pottenger Nutriton Vakfı, Inc., 1979
Reuben D: Hayatınızı Kurtarın Diyeti, New York, Ballantine Books, 1975 Robinson CH: Temel Beslenme ve Diyet Terapisi, Dördüncü Baskı, New York, Macmillan Publishing Co., Inc., 1980
Sams C: Macrobiyotikler Hakkında, Northamptonshire, Thorsons Publishers, Ltd., 1980 Schechter SR, Monte T: Fighting Radiation With Foods, Herbs, & Vitamins, Massachusetts, East West Health Books, 1988
Schutte KH, Myers JA: Sağlığın Metabolik Yönleri, California, Discovery Press, 1979
Shelton HM: Dr. Shelton's Hygienic Review, California, Health Research Publishers, 1969
Shelton HM: Oruç Can Kurtarabilir, CT, Natural Hygiene Press, 1981 Shelton HM: Fasting For Renewal Of Life, CT, Natural Hygiene Press, 1978 Shutes WE: Complete...Updated Vitamin E Book, Connecticut, Keats Publishing, Inc. ., 1975
Silverman HM, Romano JA, Elmer G: Vitamin Kitabı, New York, Bantam Books, 1985
Smith JH: Sağlığa Giden Yolu Hızlandırın, Nashville, Thomas Nelson Publishers, 1979
Smith L: Çocuklarınızı Doğru Besleyin, New York, Dell Publishing Co., Inc., 1979
Szekely EB: Scientific Vegetarianism, California, Academy Of Creative Living, 1971
Thurston EW: Ebeveynlerin Küçük Çocuklar ve Gençler İçin Daha İyi Beslenme Rehberi
(ve diğerleri!), Connecticut, Keats Publishing, Inc., 1979
Tobe JH: "Aşçı Olmayan" Kitap, Ontario, Provoker Press, 1976
Travis JW, Ryan RS: Wellness Workbook, California, Ten Speed Press, 1988
Virtue DL: Yo-Yo Sendromu Diyeti, New York, Harper & Row Publishers, 1989
Wades C: Amino Asitler Kitabı, Connecticut, Keats Publishing, Inc., 1985
Wades C: Vitaminler, Mineraller ve Diğer Takviyeler, Connecticut, Keats
Yayıncılık, Inc., 1983
Walker M: Şelasyon Terapisi, New York, M. Evans & Company, Inc., 1980 Walker M: Cinsel Beslenme, New York, Avery Yayın Grubu, 1994 Wardlaw GM, Insel PM, Şeyler MF: Çağdaş Beslenme, MO, Mosby-Yıl Kitap, Inc., 1992
Watanabe T: Sarımsak Terapisi, Tokyo, Japonya Yayınları, Inc., 1978
Batı BB; Düzenleyen: Kurumlarda Yemek Servisi, Beşinci Baskı, New York,
Macmillan Yayın Şirketi, 1986
Whitaker JM: Tersine Dönen Kalp Hastalığı, New York, Warner Books, 1988 Willix RD: Her Zaman İyi Hissedebilirsin, MD, Willix's Health For Life, LLC., 1994
Winter R: Bir Tüketicinin Gıda Katkı Maddeleri Sözlüğü, New York, Crown Publishers, Inc., 1984
Zeman FJ: Clinical Nutrition And Dietetics, New York, Macmillan Publishing, Co., 1983
Seidman M: Polarite Terapisine Yönelik Bir Kılavuz, California, Newcastle Publishing Co., Inc., 1986
Stone R: Polarity Therapy: The Complete Collected Work, Volume 1, II, California, CRCS Publications, 1986
Carnegie D: Endişelenmeyi Bırakıp Yaşamaya Nasıl Başlanır, New York, Simon and Schuster, 1975
Camegle D: Arkadaş Kazanma ve İnsanları Etkileme, New York, Simon and Schuster, 1964
Coue E: My Method, New Mexico, Sun Publishing Co., 1989
4. Dunn PH: Başarı Kalitesini Keşfetmek, Utah, Desert Book Company, 1973
5. Furst B: Unutmayı Durdurun, New York, Garden City Books, 1949
6. Garfield CA, Bennett HC: Zirve Performansı, Los Angeles, Jeremy P. Tarcher, Inc., 1984
7. Glickman R: Optimal Thinking, Avustralya, Simon & Schuster, 1990
8. Hill N: Düşün ve Zengin Ol, Kaliforniya, Wilshire Kitap Şirketi, 1966
9. Hoke JH: 1 Could And 1 Can Olsaydı Yapardım, California, Westwood Publishing Company, 1988
10. Hutchison M: Megabrain, New York, Ballantine Books, 1986
11. Korda M: Başarı, İsrail, Zmora, Bitan-Publishers, 1984

12. Krystal P: Bağlayan Bağları Kesmek, California, Aura Books, 1984
13. Laurie SG, Tucker MJ: Merkezleme: İçsel Büyüme İçin Bir Kılavuz, New York, Destiny Books, 1983
14. Lorayne H, Lucas J: Anı Kitabı, New York, Ballantine Books, 1975
15. Maltz M: Bugün İçin Yaratıcı Yaşam, New York, Essandess Özel Baskılar, 1967
16. Maltz M: Psycho-Cybernetics, California, Wilshire Book Co., 1960
17. Manning AG: Helping Yourself With Psycho-Cosmic Power, California, Pan / Ishtar Unlimited, 1983
18. Mutke BBSH: Selective Awareness, California, Westwood Publishing Company, 1984
19. Nixon RG: (Joe Karbo'nun Kitabından Uyarlanmıştır) Tembel Adamın Zenginliğe Giden Yolu, Nevada, FP Publishing Co., Inc., 1993
20. Ostrander S, Schroeder L, Ostrander N: Süper Öğrenme, New York, Delacorte Press ve The Confucian Press, Inc., 1979
21. Petrie S, Stone RB: Hypno-Cybernetics, New York, Parker Publishing Company, Inc., 1973
22. Powers M, Starrett RS: Daha İyi Konsantrasyon İçin Pratik Bir Kılavuz, California, Wilshire Kitap Şirketi, 1962
23. Sadhu M: Konsantrasyon: Zihinsel Ustalık Rehberi, California, Wilshire Book Co., 1959
24. Silva J, Goldman B: The Silva Mind Control Method Of Mental Dynamics, New York, Pocket Books, 1988
25. Silva J, Miele P: Silva Mind Control Method, New York, Pocket Books, 1978
26. Turner P: Sınırsız Sizi Keşfetmek, Tennessee, Winston-Derek Publishers, Inc., 1988
27. Wilson DL: Total Mind Power, California, Westwood Publishing Co., 1978
28. Wonder J, Donovan P: Tam Beyin Düşüncesi, New York, Ballantine Books, 1985
29. Zalfuto AA, Zaffuto MQ: Alphagenics, New York, Warner Ciltsiz Kitaplık, 1975

Su Terapisi

1. Boyle W, Saine A: Naturopatik Hidroterapide Dersler, Ohio, Buckeye Naturopathic Press, 1993
2. Bragg P, Bragg PC: Su Hakkındaki Şok Edici Gerçek, Kaliforniya, Sağlık Bilimi
3. De Vries J: Su, Edinburgh, Mainstream Publishing Co., 1990
4. Keller J: Suyla Şifa, New York, Parker Publishing Co., Inc., 1971
5. Leibold G: Pratik Hidroterapi, Northamptonshire, Thorsons Publishers, Ltd., 1980

Yoga

1. Ajaya S: Yoga Psychology, Pensilvanya, The Himalayan International Institute of Yoga Science And Philosophy Of The USA, 1989
2. Hewitt J: Eksiksiz Yoga Kitabı, New York, Schocken Books, Inc., 1977
3. Wood E: Yoga Dictionary, New York, Philosophical Library, Inc., 1956
4. Yesudian S, Haich E: Yoga And Health, New York, Harper & Brothers Publishers, 1953

VI Metafizik

Astroloji

1.

2.

3.
4.
5.
6.
7.
8.
9.
10.
11.
12.
13.
14.
15.
16.
17.
18.
19.
20.
21.
22.
23.
24.
25.
26.
27.
28.
29.

Arroyo S: Astrology, Psychology, And The Four Elements, California, CRCS Publications, 1975
Arroyo S: Astroloji Uygulaması ve Mesleği, Nevada, CRCS Yayınları, 1984
Bennet J: Seks İşaretleri, New York, St. Martin's Press, 1980
Crawford EA, Kennedy T: Chinese Elemental Astrology, New York, A Signet Book, 1990
Delsol P: Çin Astrolojisi, New York, Warner Books, 1976
Gauquelin M: İnsan Davranışı Üzerindeki Kozmik Etkiler, New York, ASI Yayıncıları,
A.Ş., 1978
Goodman L: Linda Goodman'ın Aşk İşaretleri, New York, Fawcett Columbine, 1980 Goodman L: Linda Goodman'ın Güneş İşaretleri, New York, Tapilnger Publishing Co., Inc., 1968
Huntley J: The Elements Of Astrology, Dorset, Element Books, Ltd., 1990 King T: Marriage, Divorce, & Astrology, New York, Barnes & Noble Books, 1984
Lau T: The Handbook Of Chinese Horoscopes, New York, Harper Colophon Kitaplar, 1979
Leichtman RR, Japikse C: Forces Of The Zodiac, Ohio, Ariel Press, 1985 Leo A: The Complete Dictionary Of Astrology, Vermont, Destiny Books, 1989
Llewellyn G: The New A'dan Z'ye Horoscope Maker And Delineator, Minnesota, Llewellyn Publications, 1989
Lyndoe E: Herkes İçin Astroloji, New York, EP Dutton & Co., Inc., 1960 Macnaughtons R Güneş Burcu Kişilik Rehberi, New York, Bantam Books, 1981
Martine: Cinsel Astroloji, New York, Dell Publishing Co., Inc., 1979 McEvers J Düzenleyen: Gezegenler: Astrolojik Araçlar, Minnesota, Llewellyn Publications, 1989
Morimando P: The Neptune Effect, Maine, Samuel Weiser, Inc., 1983 Morse E: The Living Stars, New York, Amethyst Books, 1988 Oken A: Alan Oken:Complete Astrology, New York, Bantam Books, Inc., 1980 Orser M, Brightfield Rick And Glory: Instant Astrology, New York, Harper Colophon Books, 1976
Paltrinieri M, Rader E, Zerilli R Pratik Astroloji Kitabı, New York, Macmillan Publishing Company, 1984
Rose C: Astrological Counselling, Northamptonshire, The Aquarian Press, 1982 Sepharial: Kabalistik Astroloji, California, Newcastle Publishing Co., Inc.,

1981 Starck M: Astrology Key To Holistic Health, Michigan, Seek-It Publications, 1982 Tyl N: The Astrolojinin İlkeleri ve Uygulamaları Rehberi, Minnesota, Llewellyn Publications, 1979
Bilinmiyor: MS 1950'den 2000'e Kadar Gece Yarısı İçin Kısa Gezegen Gökgünlüğü,
Massachusetts, The Hieratic Publishing Co., 1977
Walters D: Çin Astrolojisi, Londra, The Aquarian Press, 1992
Biyoritim
1. Gittelson B: Biorhythm, Londra, Futura Publications, Ltd., 1979
2. Hughes M: Vücut Saati, New York, Dosyadaki Gerçekler, 1989
3. Perry S, Dawson J: Vücut Saatlerimizin Ortaya Çıkardığı Sırlar, New York, Rawson Associates, 1988
4. Tatai K: Biorhythm For Health Design, Tokyo, Japan Publications, Inc., 1977
5. Thommen G: Bugün Senin Günün mü?, New York, Crown Publishers, Inc.
6. Wemli HJ: Biorhythm, New York, Crown Publishers, Inc., 1961
7. West P: Biorhythms, Northamptonshire, Thorsons Publishing Group, 1980

kanallık

1. Andrews L: A Guide To Channeling And Channeled Material, California, Cassandra Press, 1990
2. Hagon Z: Kanallık: Manevi Bağlantı, Dorset, Prism Press, 1989
3. Klimo J: Channeling, Los Angeles, Jeremy P. Tarcher, Inc., 1987

kristaller

1. Galde P: Kristal Şifa, Minnesota, Llewellyn Yayınları, 1988
2. Harold E: Kristallere Odaklanma, New York, Ballantine Books, 1987
3. Saha NN: Healing Through Gems, New York, Faset Books International, 1984
4. Silbey U: The Complete Crystal Guidebook, New York, Bantam Books, 1987
5. Sullivan K: Kristal El Kitabı, New York, Signet, 1987

Genel Ezoterik Bilgi

1. Agee D: ESP'de Edgar Cayce, New York, Warner Books, 1988
2. Blum R: The Book of Runes, New York, St. Martlnes Press, 1987
3. Brent P: Self Discovery, Londra, Marshall Cavendish Publications, Ltd., 1975
4. Bro HH: Edgar Cayce On Dreams, New York, Warner Books, 1988
5. Bums L: Psişik Yeteneklerinizi Geliştirin, New York, Pocket Books, 1987

6Carrington H: Psişik Güçleriniz ve Bunları Nasıl Geliştireceğiniz, California,
Newcastle Yayıncılık Şirketi, Inc., 1975

7. Carter ME, McGarey WA: Edgar Cayce On Healing, New York, Warner Books, 1988
8. Carter ME: Edgar Cayce On Prophecy, New York, Warner Books, 1968
9. Cayce E: Edgar Cayce Ürünleri, Yirmi Yıllık Araştırma, Virginia, Heritage Publications
10. Cayce EE: Edgar Cayce On Atlantis, New York, Warner Books, 1988
11. Cayce HL: Edgar Cayce'nin Karma Hikayesi, New York, Berkley Books, 1972
12. Cayce HL: Edgar Cayce Reader Cilt 2, New York, Warner Books, 1988
13. Cayce HL: Venture Inward, New York, Harper & Row Publishers, 1964
14. Dean SR Düzenleyen: Psychiatry And Mistisism, Chicago, Nelson-Hall, 1979
15. Fabia M, Düzenleyen: The Book Of Fortune Telling, New York, Arco Publishing Company, Inc., 1975
16. İç Barış Vakfı: Mucizelerde Bir Kurs, Cilt I, II, III, California, İç Barış Vakfı, 1985
17. Foulsham'ın Ev Kütüphanesi: Napolyon'un Kader ve Kehanet Kitabı, New York, Arco Publishing, Inc., 1983
18. Fuller JG: Edgar Cayce Hayatın En Önemli 10 Sorusunu Yanıtlıyor, New York, Warner Books, 1989
19. Goodman L: Linda Goodman'ın Yıldız Burçları, New York, St. Martins Press, 1988
20. Heinerman J: Amerikan Yerlilerinin Spiritüel Bilgeliği, California, Cassandra Press, 1989
21. Tepe D: Falcılık, Londra, The Hamlyn Publishing Group, Ltd., 1978
22. Hoffman E: Huna: Başlangıç Kılavuzu, Massachusetts, Para Research, 1987
23. Karp RA: Edgar Cayce Şifa Ansiklopedisi, New York, Warner Books, 1988
24. Leadbeater CW: The Hidden Side Of Things, Hindistan, Theosophical Publishing House, 1986
25. Marvin M: Eksiksiz Çingene Falcısı, New Jersey, Castle Books, 1970
26. McKinnie I: Bir Çay Fincanında Eğlence , California, Celestial Arts, 1974
27. Miall AM: Falcılık Kitabı, New York, The Hamlyn Publishing Group, Ltd., 1972
28. Millard J: Edgar Cayce Gizemli Mucizeler Adamı, Conn., Fawcett Publications, Inc., 1967
29. Puryear HB: The Edgar Cayce Primer, New York, Bantam Books, 1982
30. Reed H: Edgar Cayce Yüksek Benliğinizi Kanalize Etmek Üzerine , New York, Warner Books, 1989
31. Reed H: Aklın Gizemleri Üzerine Edgar Cayce, New York, Warner Books, 1989

32. Regardie I, Hayatt CS, Spiegelman JM: Tasavvuf, Psikoloji ve Oedipus, Arizona, Falcon Press, 1985
33. Robinson L: Edgar Cayce'nin Hikayesi 01 The Origin And Destiny 01 Man, New York, Berkley Books, 1976
34. Rogo DS: Psişik Buluşlar Bugün, Northamtonshire, The Aquarian Press, 1987
35. Sherman H: ESP'nin Sizin İçin Çalışmasını Nasıl Sağlarsınız, New York, A Fawcett World Library, 1967
36. Stearn J: Edgar Cayce, Uyuyan Peygamber, New York, Bantam Books, 1989
37. Steiner R: Manevi Bilim ve Tıp, Londra, Rudoll Steiner Press, 1975
38. Steinhart LM: Önemli Sorular, Virginia, The Donning Company Publishers, 1989
39. Uphoff W, Jo M: New Psychic Frontiers, Wisconsin, Colin Smythe Limited ve New Frontiers Center, 1980
40. Walker B: Ansiklopedi 01 Metafizik Tıp, Londra, Routledge & Kegan Paul, Ltd., 1978
41. Zukav G: Ruhun Koltuğu, New York, Simon & Schuster, 1990
42. Zwang M: Zwang Kader Kurulu, WA, M & M Associates, 1989

Kafa Okuma-Frenoloji

1. Buck MW: Yüz Ne Demektir, New York, Libra Publishers, Inc., 1979
2. Chambers HV: Milyonlarca Frenoloji, California, Sherboume Press, Inc., 1968
3. Cooper H, Cooper P: Heads, Or The Art Of Phrenology , Londra, Londra Phrenology Company, Ltd., 1983
4. Davies JD: Phrenology Fad And Science, Yale University Press, 1955
5. Fosbroke GE: Özelliklerin Analiziyle Karakter Okuma, New York, GP Putnam's Sons, 1933
6. Fowler OS, Fowler LN: Phrenology - A Practical Guide To Your Head, New York, Chelsea House Publishers, 1969
7. Fowler İşletim Sistemi: Fowler'ın Pratik Frenolojisi, New York, Fowlers And Wells, 1850
8. Graham J: Lavater'ın Fizyonomi Üzerine Denemeleri, Las Vegas, Peter Lang, 1979
9. Holden HM: Noses, Ohio, The World Publishing Company, 1950
10. Karmakar JK: Earology: A Study On The Language Of The Ear, Cilt Bir, Hindistan, Shri Gopal Krishna Karmakar, 1981
11. Kushi M: Yüzünüz Asla Yalan Söylemez, New Jersey, Avery Publishing Group Inc., 1983
12. Laidrich E: Karaktere Göre Özellikler, California, Wetzel Publishing Company, Inc., 1947
13. LeFas J: Fizyonomi: Yüzleri Okuma Sanatı, Ariane Kitapları
14. Mar TT: Yüz Okuma, New York, Dodd, Mead & Company, 1974
15. Miller JT: İnsan Korumada Uygulamalı Karakter Analizi, Boston, The Gorham Press, 1922
16. Raney R: Oryantal Yüz Okumanın Sansürsüz Sırları, TN, Lithography By Campbell, Inc., 1976
17. Shen P, Wilson J: Face Fortunes, New York, Signet, 1990
18. Thornes F: Yüzdeki Sırlar, Bombay, Taraporevala, 1986
19. Wells SR: Karakter Nasıl Okunur, New York, Samuel R. Wells & Co., 1876
20. Whiteside, RL: Face Language, Florida, Lifetime Books, Inc., 1992
21. Young L: Yüzün Sırları, Büyük Britanya, Comet Books, 1984

İyileştirme

1. Angelo J: Spiritual Healing, MA, Element, Inc., 1991
2. Babbitt ED: The Principles Of Light And Color, New Jersey, The Citadel Press, 1967
3. Baerlein E, Dower ALG: Radyoniklerle Şifa, Northamptonshire, Thorsons Publishers, Ltd., 1980
4. Bagnall O: İnsan Aurasının Kökeni ve Özellikleri, New York, Üniversite Kitaplar, Inc., 1970
5. Bailey AA: Esoteric Healing, New York, Lucis Publishing Company, 1984
6. Bansal HL: Manyeto Terapi, Yeni Delhi, B. Jain Publishers, Pvt. Ltd., 1991
7. Beasley V: Elektro-Titreşimli Bedeniniz, Calilomia, University Of The Trees Press, 1978
8. Becker RO, Selden G: The Body Electric, New York, William Morrow and Company, Inc., 1985
9. Bhattacharya AK, Sierra RU: Power In A Magnet To Heal, Hindistan, Yayınlayan Dr. AK Bhattacharya, Shastri Villa, 1978
10. Bhattacharyya B: Magnet Dowsing Or The Magnet Study 01 Life, Calcutta, Firma KLM, Pvt, Ltd., 1988
11. Bibb BO, Weed JJ: Psişik Şifanın İnanılmaz Sırları, NY, Parker Publishing Company, Inc., 1976
12. Boadella D: Lifestreams, New York, Routledge&Kegan Paul, Inc., 1987
13. Brennan BA: Hands Of Light, New York, Bantam Books, 1988
14. Brennan BA: Light Emerging, New York, Bantam Books, 1993
15. Burke AG: Manyetik Terapi, California, DeVorss & Company, 1988
16. Carter ME, McGarey WA: Edgar Cayce On Healing, New York, Warner Books, 1972
17. Choa Kok Sui: Pranik Şifa, Maine, Samuel Weiser, Inc., 1991
18. Coddington M: Şifa Enerjisi Arayanlar, Vermont, Healing Arts Press, 1990
19. Culbert SJ: Rengin Vücut Dili, Berkshire, W. Foulsham & Company, Ltd., 1992
20. Davis AR, Bhattacharya- Mıknatıs&Manyetik Alanlar Veya Mıknatıslarla Şifa, Calcutta, Firma KLM, Pvt. Ltd., 1976
21. De Vries J: Body Energy, Edinburgh, Mainstream Publishing Co., 1989
22. DeMeo J: Orgon Akümülatör El Kitabı, California Natural Energy Works, 1989
23. Eden J: Orgon Energy, New York, Exposition Press, Inc., 1979
24. Edwards H: The Healing Intelligence, New York, Taplinger Publishing Company, 1971
25. Feltman J Düzenleyen: Hands-On-Healing, Pennsylvania Rodale Press, Inc., 1989
26. Finch E, Finch WJ: Foto-Kromoterapi, Arizona, Ezoterik Yayınlar, 1972
27. Fosshage JL, Olsen P, Düzenleyen: Healing, New York, Human Sciences Press, 1978
28. Gerber R: Vibrational Medicine, New Mexico, Bear & Company, 1988
29. Hannemann H: Mıknatıs Terapisi, New York, Sterling Publishing Co., Inc., 1990
30. Hunt R: Renk İyileştirmenin Yedi Anahtarı, New York, Harper&Row Publishers, Inc., 1982
31. Hutton JB: Şifalı Eller, Londra, WH Allen&Co., Ltd., 1971
32. Johnson L: Magnetic Healing And Meditation, California, White Elephant Monastery, 1988
33. Karagulla S, Kunz DVG: The Chakras And The Human Energy Fields, ILL, A Quest Book, 1989
34. Kargere A: Color And Personality, New York, Occult Research Press
35. Keni RK: Psişik Şifa - Kişisel Deneyimlerim, Bombay, Somaiya Publications, Pvt. Ltd., 1984
36. Kilner WJ: İnsan Aurası, New Jersey, Citadel Press, 1965
37. Kime ZR: Sunlight, California, World Health Publications, 1980
38. Krieger D: Therapeutic Touch, New Jersey, Prentic-Hall, Inc., 1979
39. Krippner S, Robin D Düzenleyen: The Kirlian Aura, New York, Anchor Books, 1974
40. Krippner S, Villoldo A: The Realms Of Healing, California, Celestial Arts, 1986
41. Kushi M, Oredson O: Macrobiyotik Palm Healing, Tokyo, Japan Publications, Inc., 1988
42. Leadbeater CW: The Chakras, Illinois, A Quest Book, 1987
43. Lowen A: Bioenergetics, New York, Penguin Books, 1976
44. Maclovor V, LaForest S: Titreşimler, Maine, Samuel Weiser, Inc., 1982
45. Mann EW: Orgone, Reich&Eros, New York, Simon ve Schuster, 1973
46.

47.
48.
49.
50.
51.
52.
53.
54.
55.
56.
57.
58.
59.
60.
61.
62.
63.
64.
65.
66.
67.
68.
69.
70.
71.
72.
73.
74.

75.

76.

77.
78.
79.
80.
81.
82.
83.
84.
85.

Ben Chlng

1.
Martello LL: Psişik Şantaj Nasıl Önlenir, New York, Samuel Weiser, Inc., 1975
Meek GW Düzenleyen: Healers And The Healing Process, Illinois, A Quest Book, 1982 Mickaharic D: Spiritual Cleansing, Maine, Samuel Weiser, Inc., 1991
Monahan EM: The Miracle Of Metaphysical Healing, New York, Parker Publishing Company, Inc. ., 1975
Moss T: The Body Electric, Los Angeles, JP Tarcher, Inc., 1979 Moyers B: Healing And The Mind, New York, Doubleday, 1993 Norvell: Mystical Power Of Universal Healing, New York, Parker Publishing Company, Inc., 1979
Ott JN: Sağlık ve Işık, GA, Ariel Press, 1976
Ott JO: Light Radiation & You, Connecticut, Devin-Adair, Yayıncılar, 1990
Ouseley SGJ: Işınların Gücü, Essex, LN Fowler & Co., Ltd., 1986
Öyle I: The Healing Mind, California, Celestial Arts, 1975
Panchadasi S: İnsan Aurası, Yogi Yayın Topluluğu, 1940
Patten L, Patten T: Biocircuits, California, HJ Kramer Inc., 1988
Podolsky E: Doktor Renkleri Reçete Ediyor, New York, National Library Press, 1938
Rama Kim Singh Khalsa: Healing The Healer, California, Center For Health and
Şifa, 1978
Ray BW: The Reiki Factor, New York, Exposition Press, 1984 Regan G, Shapiro D: The Healer's Handbook, Dorest Element Books, Ltd., 1991 Regardie I: Healing Energy Prayer & Relaxation, Las Vegas, Golden Dawn Publications, 1989
Rendel P: The Chakras'ı Anlamak, İngiltere, The Aquarian Press, 1990 Roy Davis A, Rawls WC: Manyetizma Ve Canlı Sistem Üzerindeki Etkileri, Missouri, Acres ABD, 1991
Roy Davis A, Rawls WC: The Magnet Effect, Missouri, Acres USA 1990
Roy Davis A, Rawls WC: The Magnetic Blueprint Of Life, Missouri, Acres ABD,
1988
Roy Davis A, Rawls WC: The Rainbow InYour Hands, Missouri, Acres USA, 1988 Russel EW: Report On Radionics, İngiltere, Neville Spearman, Ltd., 1983
Santwani MT: The Art Of Magnetic Healing, New Delhi, B. Jain Yayıncılar, Pvt. Ltd.,
1990
Sherman H: Filipinler, Kaliforniya, DeVorss Of "Wonder" Şifacılar&Co., 1967 Silva J, Stone RB: You The Healer, New York, Instant Improvement, Inc., 1991
Sturzaker J: The Twelve Rays, Northamptonshire, The Aquarian Press, 1977 Tansley DV: Chakras-Rays and Radionics, England, CW Daniel Şirketi, Ltd., 1988
Tansley DV: Dimensions Of Radionics, İngiltere, The CW Daniel Company, Ltd., 1985
Tansley DV: Radionics & The Subtle Anatomy Of Man, İngiltere, The CW Daniel Co., Ltd., 1985
Tansley DV: Radionics, Dorset, Element Books, Ltd., 1985 Tansley DV: The Raiment Of Light, New York, Routledge & Kegan Paul, Inc., 1987 Tebecis AK: Mahikari, Toyko, LH Yoko Shuppan Publishing Co., Ltd. , 1990 The Editors Of Time-Life Books: Powers Of Healing, Virginia, Time-Life Books, Inc., 1991
Valentine T: Psychic Surgery, Chicago, Henry Regnery Company, 1973 Walker M: The Power Of Color, New York, Avery Publishing Group Inc., 1991
Wallace A, Henkin B: The Psychic Healing Book, New York, Delacorte Press, 1978 Weed JJ: Pyschic Energy, New York, Parker Publishing Co, Inc., 1981
Wethered VD: An Introduction To Medical Radiestezi&Radionics, Essex, The CW Daniel Company, Ltd., 1987
Anthony CK: I Ching'in Felsefesi, Massachusetts, Anthony Publishing
Şirket, 1981
2. Sheddon P: The I Ching ile Kişisel Gelişim, Londra, Foulsham, 1990
3. Wilhelm R, Baynes CF: 1 Ching Veya Değişiklikler Kitabı, New Jersey, Princeton University Press, 1968

Numeroloji

1. Cooper DJ: Numerolojiyi Anlamak, İngiltere, The Aquarian Press, 1990
2. Goodman MC: Modem Numerology, New York, Bell Yayıncılık Şirketi
3. Goodwin MO: Numerology The Complete Guide Cilt I, II, California, Newcastle Publishing Co., Inc., 1981
4. Lewis RM: Sayıların Evreni, California, Supreme Grand Lodge Of Amorc, Inc., 1984
5. Sepharial: Sayıların Kabalası, New York, Samuel Weiser, Inc., 1970
6. Zolar: Numerology Dream Book, Conn., Fawcett Publications, Inc., 1971

Sarkaç

1. Bentov I: Vahşi Sarkacı Takip Etmek, New York, Bantam Books, 1979
2. Chandu JF: The Pendulum Book, İngiltere, The CW Daniel Company, Ltd., 1990
3. Finch WJ: Sarkaç&Mülkiyet, Gözden Geçirilmiş Baskı, 1975
4. Graves T: The Diviner's Handbook, Vermont, Destiny Books, 1990
5. Graves T: The Elements Of Pendulum Dowsing, Dorset, Element Book, Ltd., 1989
6. Jurriaanse D: Pratik Sarkaç Kitabı, Maine, Samuel Weiser, Inc., 1990
7. Lethbridge TC: Sarkacın Gücü, Büyük Britanya, Arkana, 1984
8. Maury M: Dowse Nasıl Yapılır, Londra. 1953

Ruh (varlığı)

1. Andrews T: Geçmiş Yaşamlarınızı Nasıl Ortaya Çıkarırsınız, Minnesota, Llewellyn Publications, 1993
2. Baker DM: Pratik Astral Projeksiyon Teknikleri, Northamptonshire, The Aquarian Press, 1981
3. Barrett SW: Death-Bed Visions, İngiltere, The Aquarian Press, 1986
4. Chadwick G: Geçmiş Yaşamlarınızı Keşfetmek, Chicago, Contemporary Books, Inc., 1988
5. Cranston S, Williams C: Reenkarnasyon: Bilim, Din ve Toplumda Yeni Bir Ufuk, New York, Julian Press, 1984
6. Crookall R: Vücut Dışı Deneyimler, New Jersey, The Citadel Press, 1970
7. Crookall R: Astral Projeksiyon Çalışması ve Uygulaması, New York, University Books, Inc., 1966
8. Denning M, Phillips 0: The Llewellyn Practical Guide To Astral Projection, Minnesota, Llewellyn Worldwide, Ltd., 1990
9. Dethlefsen T: Diğer Yaşamlardan Sesler, New York, M. Evans and Company, Inc., 1977
10. Evans-Wentz WY Düzenleyen: The Tibetan Book Of The Dead, Londra, Oxford University Press, 1960
11. Feifel H Düzenleyen: Ölümün Anlamı, New York, McGraw-Hill Kitap Şirketi, 1965
12. Fiore E: Daha Önce Buradaydınız, New York, Ballantine Books, 1993
13. Goldberg B: Past Lives, Future Lives, California, Newcastle Publishing Co., Inc., 1982
14. Yeşil C: Vücut Dışı Deneyimler, Oxford, Psikofiziksel Araştırma Enstitüsü, 1968
15. Head J, Cranston SL Düzenleyen: Reenkarnasyon: Phoenix Fire Mystery, New York, Julian Press, 1977
16. Humphry D: Son Çıkış, Oregon, The Hemlock Society, 1991
17. Kubler-Ross E: Ölüm, New York, Simon&Schuster, Inc., 1975
18. Kubler-Ross E: Ölüm ve Ölüm Üzerine, New York, Macmillan Publishing Company, 1970
19. Langley N: Reenkarnasyon Üzerine Edgar Cayce , New York, Warner Books, Inc., 1976
20. Leary T, Metzner R, Alpert R: Psychedelic Experience, New York, Citadel Press Book, 1990
21. Lucas WB: Regresyon Terapisi, Cilt I, II, California, Deep Forest Press, 1993
22. Mathers, SL MacGregor: Astral Projeksiyon, Ritüel Büyü ve Simya, Vermont, Destiny Books, 1987
23. McClain FW: Geçmiş Yaşam Regresyonu İçin Pratik Bir Kılavuz, Minnesota, Llewellyn Publications, 1991
24. Mitchell JL: Vücut Dışı Deneyimler, Londra, McFarland & Company, Inc., 1981
25. Monroe RA: Uzak Yolculuklar, New York, Doubleday, 1985
26. Monroe RA: Vücut Dışına Yolculuklar, New York, Doubleday & Company, Inc., 1977
27. Moody R, Perry P: Buluşmalar, New York, Villard Books, 1993
28. Huysuz RA. Jr., Perry P: Geri Dönüyor, New York, Bantam Books, 1992
29. Huysuz RA. Jr.: Life After Life, New York, Bantam Books, 1976
30. Huysuz RA. Jr.:Life After Life Üzerine Düşünceler, New York, Bantam Books, 1978
31. Huysuz RA. Jr.: The Light Beyond, New York, Bantam Books, 1989
32. Morse M, Perry P: Işığa Daha Yakın, New York, Ivy Books, 1990
33. Morse M, Perry P: Işıkla Dönüştürülmüş, New York, Ivy Books, 1992
34. Muldoon S, Carrington H: Astral Bedenin İzdüşümü, New York, Samuel Weiser, Inc., 1974
35. Mullin GH: Death And Dying, Londra, Arkana Ciltsiz Kitaplar, 1987
36. Norman RE: Geçmiş Yaşam Terapisi, California, Unarius Eğitim Vakfı, 1984
37. Ophiel: Sanat&Astral Projeksiyon Uygulaması, Maine, Samuel Weiser, Inc., 1989
38. Powell AE: The Astral Body, Illinois, Theosophical Publishing House, 1987
39. Powell AE: The Etheric Double, Illinois, Theosophical Publishing House, 1987
40. Powell AE: Mental Beden, Londra, Theosophical Publishing House, 1984
41. Rago DS: Bedenden Ayrılmak, New York, Prentice Hall Press, 1986
42. Ramesvara S Editör: Coming Back, Los Angeles, Bahaktivedanta Book Trust, 1982
43. Rawlings M: Beyond Death's Door, New York, Bantam Books, 1979
44. Schlotterbeck K: Geçmiş Yaşamlarınızı Yaşamak, New York, Ballantine Books, 1987
45. Smith RC: Geçmiş Yaşamlarınızı Hatırlayabilirsiniz, New York, Warner Books, Inc., 1989
46. Smith S: Milyonlar İçin Vücut Dışı Deneyimler, Minn. MarLar Publishing Co., 1968
47. Steiger B, Williams LG: Diğer Yaşamlar, Arizona, Luminary Press, 1969
48. Steiger B: Ölümün Ötesindeki Dünya, Virginia, The Donning Company Publishers, 1982
49. Stevenson I: Reenkarnasyonu Düşündüren Yirmi Vaka , New York, American Society For Psychical Research, 1966
50. Sutphen D, Taylor LL: Geçmiş Yaşam Terapisi Eylemde, California, Valley Of The Sun Yayıncılık Şirketi, 1987
51. Sutphen D: Geçmiş Yaşamlar Gelecek Aşklar, New York, Cep Kitapları, 1978
52. Vallieres I: Reenkarnasyon Terapisi, Birleşik Krallık, Ashgrove Press, 1991
53. Van Auken J: Geçmiş Yaşamlar ve Şimdiki İlişkiler, VA, InnerVision Publishing Co., 1985
54. Wallis Budge EA: Ölülerin Kitabı, New York, Bell Yayın Şirketi
55. Wambach H: Geçmiş Yaşamları Yeniden Yaşamak, New York, Perennial Library, 1984
56. Weiss BL: Birçok Yaşam, Birçok Usta, New York, Simon & Schuster, Inc., 1988
57. Wheeler DR: Diğer Tarafa Yolculuk, New York, Tempo Books, 1976
58. Woolger RJ: Diğer Yaşamlar, Diğer Benlikler, New York, Bantam Books, 1988
59. Young R, Young L, Capacchione L: Reenkarnasyon El Kitabı: Geçmiş Yaşam Regresyon Teknikleri, California, Reenkarnasyon Araştırma ve Eğitim Vakfı, Inc., 1980
60. Zukav G: Ruhun Koltuğu, New York, Simon&Schuster, 1990

Tarot

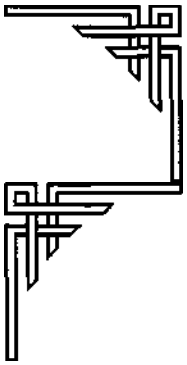
1. Arrien A: TheTarot Handbook, California, Arcus Publishing Company, 1988
2. Butler B: Tarot Sözlüğü, New York, Schocken Books, 1975
3. Connolly E: Tarot, Çırak İçin Yeni Bir El Kitabı Cilt I, California, Newcastle Publishing Company, Inc., 1979
4. Connolly E: Tarot, The Handbook for The Journeyman Volume II, California, Newcastle Publishing Co., Inc., 1987

5. Crowley Bir Tarot Kehaneti, Maine, Samuel Weiser, Inc., 1989
6. Crowley A Thoth Kitabı (Mısır Tarotu), Maine, Samuel Weiser, Inc., 1974
7. Gray E: Tarotta Ustalaşmak, New York, The New American Library, Inc., 1973
8. Lovel EW: Basitçe Öğretilen Tarot Bilgeliği, Calfiornia, Aşk, 1988
9. Nichols S: Jung And Tarot: An Archetipal Journey, Maine, Samuel Weiser, Inc., 1990
10. Shavick N: Tarot, New York, Berkley Books, 1988
11. Waite AE: Tarot'un Resimli Anahtarı, New York, Rudolf Steiner Publications, 1971
12. Wang R: Altın Şafak Tarotuna Giriş, Maine, Samuel Weiser, Inc., 1989
13. Wang R: Kabalistik Tarot, Maine, Samuel Weiser, Inc., 1988
14. Ziegler G: Tarot: Ruhun Aynası, Maine, Samuel Weiser, Inc., 1988

VII Fizik

1. Albert DZ: Quantum Mechanics And Experience, Massachusetts, Harvard University Press, 1993
2. Baggott J: Kuantum Teorisinin Anlamı, New York, Oxford University Press, 1993
3. Barrow JD: Dünya İçinde Dünya, Oxford, Oxford University Press, 1991
4. Calder N: Einstein'ın Evreni, New York, Penguin Books, 1980
5. Dirac P.AM.: The Principles Of Quantum Mechanics, Dördüncü Baskı, Oxford, Clarendon Press, 1993
6. Gelernter D: The Muse In The Machine, New York, The Free Press, 1994
7. Gleick J: Kaos, New York, Penguin Books, 1988
8. Gribbin J, Rees M: Kozmik Tesadüfler, New York, Bantam Books, 1989
9. Harth E: The Creative Loop, New York, Addison-Wesley Publishing Company, 1993
10. KaFatos M, Nadeau R: Bilinçli Evren, New York, Springer-Verlag, 1990
11. Martin TC: Nikola Tesla'nın Buluşları Araştırmaları ve Yazımı, New York, Elektrik Mühendisi, 1984
12. Peebles PJE: Fiziksel Kozmolojinin İlkeleri, New Jersey, Princeton University Press, 1993
13. Weaver JH: Fizik Dünyası, Cilt I, II, III, New York, Simon ve Schuster, 1987
14. Weinberg S: Son Bir Teorinin Düşleri, New York, Pantheon Books, 1992

AKLI EĞITMEK,



KENDİNE ÖZEL DİLİ VEYA YOLLARI KULLANARAK, KENDİNLE DOĞRUDAN İLETİŞİM OLUŞTURUR.
HERHANGI BIR BAŞARILI TERAPININ VEYA

EL ÜZERİNDEKİ ZİHNİN "YAZILI İFADELERİNİ" ÖZEL YOLUYLA KULLANAN AVUÇ TERAPİSİ DAHİL TEKNİK İLETİŞİM KURABİLİR VE

MEVCUT ÇİZGİLERİ DÜZELTEREK, BASARAK VEYA YENİ ÇİZGİLER OLUŞTURARAK OLUMLU OLARAK DEĞİŞTİREBİLİR. SONRA "YENİ

MESAJLAR" DOĞAL OLARAK ZİHNE GERİ BESLENİR, KİŞİNİN KİŞİLİK VE HAYATINI İYİLEŞTİRİR!

m, bir

DİZİN

Dizin, ilgilendiğiniz konuyu bulmanıza yardımcı olacaktır. Kalın yazılmış sayfa numaraları ana tartışmaları göstermektedir. Resim içeren sayfalar italik olarak belirtilmiştir.

A

Asetilkolin, 17 Başarı. Ayrıca bakınız
Gerçekleştirme Aşaması; Başarı Apollo parmağı ve, 279 Apollo çizgisi ve, 322, 323, 327 Apollo dağı ve, 186, 187,188, 192, 193, 196, 241 iletişim bozukluğu, düşük başarı ve, 504 gol ve, 41-43, 81 öğrenme bozukluğu, düşük başarılar ve, 493,
494, 495, 496 seçici konuşmazlık, düşük başarı ve, 507 üçüncü aşama ve, 89, 94, 97, 410, 494-496
Akupresür, 25, 35, 80-81, 574, 587-591,604,642 Akupunktur
el/zihin bağlantısı,
25, 27, 28, 30, 35,
Koryo el akupunkturu, 3, 27, 181, 588, 642
meridyenler, el (geleneksel),
592-597, 593, 597 geleneksel akupunktur, 5,110, 156, 169, 170, 175, 398, 399, 424, 425, 574, 587-597, 606 Zwang'ın tam el meridyen sistemi, 31, 598-604, 600, 60 1 Akut stres bozukluğu, 460. Ayrıca bkz. Anksiyete bozuklukları.
Uyum (ve öğrenme) bağımlılıkları ve, 219, 222 parmak esnekliği ve, 261 Merkür parmağı ve, 189, 191, 193 stres sırasında, genel uyum sendromu, 442 üçüncü aşama ve, 93
Bağımlılıklar. Bkz. Bağımlılık yapan bağlanma kalıpları Bağımlılık yapan bağlanma kalıpları, 218-239
bilişsel/davranışsal düzeyde,
219, 228-231
duygusal/ruhsal düzeyde, 223-227
fiziksel/kimyasal düzeyde, 231-235 (ayrıca bkz. Alerjiler; Maddeye bağlı bozukluklar)
Adrenalin, 442
Yaş ölçeği, 195, 307, 394, 395, 396, 403.406
Saldırganlık, 196,199. Ayrıca bkz. Dikkat eksikliği ve yıkıcı davranış bozuklukları
Agnozi, 535
Agorafobi, 14, 48, 67, 452-155 Ayrıca bkz. Kaygı Bozuklukları. Ahshi puanı, 588 Alkol, 445
Adsız Alkolik, 222,237, 238. Ayrıca bkz.
Çevre kirleticiler; toksinler
Alerji. Ayrıca bkz. bağımlılık yapan bağlanma kalıpları akupunktur için, 3, 5,8, 36 satır, 335, 348, zihinsel bozukluklarda, 445, 465, 467,480, 481, 483, 486, 487, 488, 490, 498, 504, 506, 518 , 519, 527, 528, 537, 539, 543, 553, 554, 562, 563, 567, 569 için Avuç içi Terapisi, 59, 60, 169, 393, 403, 406, 417-422, 420, 421
Pluto dağı ve, 232-235 Alfa dalgaları, beyin, 26 Alternatif şifa yöntemi, Palm Terapi ile, 571-617 akupunktur, 587-604 aromaterapi, 577-582 bekar çiçek ilaçları, 583-585 bioenerji (şifa), 613-614 hipnoterapi , 615-617 refleksoloji, 605-612 Alüminyum, 529
Amerikan Psikiyatri Birliği,
557
Amnestik bozukluk, madde-
uyarılmış, 536. Ayrıca bkz. maddeyle ilişkili bozukluklar Amfetaminler, 49, 529
Analitik zihin, 262. Ayrıca bkz. Başlık; Mantık; Baş parmak; Venüs Dağı
Analitik düşünme, 205. Ayrıca bkz.
Baş çizgisi; Mantık; Thumb;Venüs Dağı
Anatomi, el, 621-636 Anestezikler, 529 Öfke, 36, 45, 57
Anoreksiya nervoza, 547-549. Ayrıca bkz. Yeme bozuklukları. Antikonvülsanlar, 529
Antidepresanlar, 529 Antifriz, 529
Antisosyal kişilik bozukluğu, 487 Anksiyete bozuklukları, 451-468. Ayrıca bkz. Yeme bozuklukları, elde görüldüğü gibi, 464-467,466 için önerilen Palmiye Terapisi, 467-468
çeşit,

akut stres bozukluğu, 460 agorafobi, 453, 455 yaygın anksiyete bozukluğu, 462 obsesif kompulsif bozukluk, 460-461 panik atak, 452-453 panik bozukluğu, 454-455 travma sonrası stres bozukluğu,
458-460
ayrılma kaygısı bozukluğu, 463-464
sosyal fobi, 456457 özgül fobi, 457458 maddenin neden olduğu anksiyete bozukluğu, 532-533 (ayrıca bkz. Madde ile ilişkili bozukluklar) Afazi, 535
Apollo parmak, 201, 225, 245, 251, 252, 268, 269, 276-279, 276, 293, 294, 306, 317, 321, 337, 338, 340, 342, 411,413,414, 498 Apollo hattı, 111, 196 , 287, 288,
307, 318, 321-328,321, 338, 363, 395,411,412 ruhsal bozukluklarda, 479, 480, 519, 524, 527, 528, 554 Apollon Dağı, 106, 164, 165, 174, 186-189,187, 19 1, 192,196, 198 , 201,205,210,214,218, 292, 413,
ruhsal bozukluklarda, 543, 545 Uygulamalı Kinesiyoloji, 59, 599 Apraksi, 535
Aristoteles, 106, 107 Aromaterapi, 643
Avuç İçi Terapisi ve, 577-582 Art, 279. Ayrıca bkz. Apollo parmağı;
Sanatsal etkinlik; Konik el Arterleri, 625 Artrit, 23, 71, 370 Sanatsal aktivite, 276
Sanatsal el. Bkz. Konik el Aşlag, HL Yehuda, 112
Girişken davranış terapisi, 638-639
Astım, 418
Dikkat eksikliği ve yıkıcı
davranış bozuklukları, 485491 elde görüldüğü gibi, 487490,489 Palmiye Terapisi için önerilen, 490491 çeşit,
dikkat eksikliği/hiperaktivite bozukluğu, 485 davranım bozukluğu, 486 için Palm Terapisi önerildi, 490491
Aura, 26,35,128,599
Otistik bozukluk, 565-570
elde görüldüğü gibi, 566-567, 568 için Palmiye Terapisi önerdi,
567, 569
Kaçınma davranışı, 454

B

Bach Edward, 583
Bach çiçek ilaçları
Avuç İçi Terapisi ve, 574, 583-585
sırt ağrısı, 56
Denge, şifa ve, 213. Ayrıca bkz. Dengeleme Aşaması; Neptün dağı
Dengeleme Aşaması,
Avuç İçi Terapisi, 403406, 404405
süreci ve vakaları, 51-63
Bandler, Richard, 4, 649
Güzellik, aşk, 196, 279, 337. Bkz.
ayrıca Apollo parmağı; Apollo hattı; Apollo Dağı; Apollon Yüzüğü
Davranış, uyum/öğrenme ve, 191. Ayrıca bkz. Merkür Dağı Davranış kalıpları. Bağımlılık yaratan bağlanma kalıplarına bakın. Işık Varlığı, 32,
Benham, William, 22.112 Ben-Gurion Üniversitesi, 22 Yas, 471 Beta dalgaları, beyin, 26 Aşırı yeme, 550
Biyoenerji, Palm Terapisi ve, 575, 613-614. Ayrıca bkz. Healing Biology, 34 Biorhythms,
Avuç İçi Terapisi ve, 423428 Bipolar 1 bozukluk, 473. Ayrıca bkz. Duygudurum bozukluğu
Bipolar 11 bozukluğu, 473. Ayrıca bkz. Duygudurum bozukluğu Doğum, 180 Kan, 449 panel, 53 damar, 625 Bodleian Library, 107 Vücut hareketleri, 507. Ayrıca bkz. Jestler ve duruşlar Boyne, Gill, 3, 647 Bradikardi, 549 Beyin,
korteks, 18, 19 işlev bozukluğu, 48 baş çizgisi ve 297-299 yarım küre, 18
bağlar ve, 188, 205, 206, 214.216.217 lezyon, 502

haritalama, 18, 19, 443 motor korteks, 18, 19 somatosensoriyel korteks, 18, 19 araştırma, 15 Budizm, 109
Bulimia nervoza, 549-551. Ayrıca bkz. Yeme bozuklukları
İş, yetenekler için, 283, 323. Ayrıca bkz. Merkür parmağı; Başarı
€
Kafein, 455 Kalsiyum, 621
Callahan tekniği, 2, 640 Calligaris, Joseph, 27,31,433,598 Sakinlik, 199. Ayrıca bkz. Dengeleme Aşaması, Mars dağı, üst Kılcal Damarlar, 625 Karbon dioksit, 529 Karbon monoksit, 529 Kardiyak aritmi, 551 Kardiyak sıkıntı, 453 İlgi ve bağlılık çizgileri,
339-345, 339 Karpus, 622
Katatonik tip, şizofreni, 514.
Ayrıca bkz. Şizofreni Katekolaminler, 17 Merkezi sinir sistemi, 445 Serebrum, 299
Zincir işareti, açıklaması, 363 Çakra,
el zihin bağlantısı ve, 26, 27, 30,
şifa enerjisi ve, 210
ağ benzeri meridyen sistemi ve, 598 Değiştirilebilir renkler, el, 374-375 Karizmatik insanlar, 36 Cheiro (Count Louis Hamon),
113, 131
Şelasyon tedavisi, 540 Kimyasal,
bağımlılıklar (bkz. Maddeyle ilişkili bozukluklar) iletişim, 15 hassasiyet (bkz. alerjiler) chi, 112, 208, 210, 214, 448-449, 451.587.644
Chigong (qigong), 210, 386, 644 Çocuklar, bozukluklar ,
kaygı, genel, 462 dikkat eksikliği, 486 otistik bozukluk, 565-569 davranım, 487 hiperaktivite, 486 öğrenme bozukluğu, 494, 496 zeka geriliği, 557-564 obsesif kompulsif bozukluk, 461 travma sonrası stres bozukluğu, 459
seçici konuşmazlık, 507-508, ayrılık kaygısı, 463 sosyal fobi, 456, 457 özgül fobi, 458 kekemelik, 503 (ayrıca bkz. iletişim bozuklukları) geleceği, 95
Çocuk replikleri, açıklaması,
343-344,344. Ayrıca bkz. Bakım ve adanmışlık satırları Çince, el falı tarihi ve 109
Çin tıbbı. Ayrıca bkz. Akupunktur biyoritimleri ve, 424, 425 Beş Element, 110,155 yin ve yang (bkz. , 116 Chironomi, tanımı, 116 Chiropsy, tanımı, 116 Chirosophy, tanımı, 116 Kronik yorgunluk, 475 Çember işareti, açıklaması, 360 Basiret, 147, 214, 433, 435.
Ayrıca bkz. ESP; Luna Mount Klinik ölüm, 32
Saat yönünde stimülasyon, 188, 189, 193, 213, 398
Kokain, 445, 529 Etik Kuralları, 191 Bilişsel davranışçı terapi, 639 Bilişsel zihin eleştirisi, 44 Bilişsel düşünme, 299. Ayrıca bkz.
Renkler, el. Bkz. değiştirilebilir renk, el
İletişim, yeteneği, 283. Ayrıca bkz. Merkür parmak İletişim bozuklukları, 501-506 elde görüldüğü gibi, 504, 505
506 çeşit için önerilen Palm Terapisi,
ifade edici dil bozukluğu, 502
karışık alıcı/ifade edici dil bozukluğu, 503 kekemelik, 503-504 Konsantrasyon, düzelme, 307, 386 Davranım bozukluğu, 486-487.
Ayrıca bkz. Dikkat eksikliği ve yıkıcı davranış bozuklukları Güven, 385
Konik ibre, 147-149,148. Ayrıca bkz. El türleri; yin ve yang, el sınıflandırması Tutarlılık, el, 127, 366-367 Kabızlık, 549 Kontrol, diğer, 267, 336. Ayrıca bkz. Jüpiter Parmağı; Süleyman'ın Yüzüğü
Acil durumda soğukluk, 199. Ayrıca bkz. Mars Dağı, yukarı Cosmos, 428
Saat yönünün tersine stimülasyon,
188, 189, 193, 213, 398 Cesaret, 199. Ayrıca bkz. Mars dağı, üst Avlu, 552
Yaratıcılık, 276. Ayrıca bkz. Apollo parmağı
Kırışıklık, bükülme çizgisi
avuç içi. Bkz. Lines, majör; dijital kırışık,

maymun kırışıklığı, 20-21,20,304, 306
Yaratıcı, 219 Kriz günü, 427 Kristal, 398 CT taraması, 53, 207 Tarikat, 212 Sibernetik, 3
Siklotimik bozukluk, 473-474.
Ayrıca bkz. Duygudurum bozuklukları
İD
Karanlık çağlar, 429 D'Arpentigny, 108, 112, 131 Ölüm. Bkz. Keder; Travma sonrası stres bozuklukları; yaşamdan sonraki yaşam, Ölüme yakın deneyim, Ruh
Deliryum, madde kaynaklı,
533-534. Ayrıca bkz. Maddeyle ilişkili bozukluklar Sanrısal bozukluklar,
elde görüldüğü gibi, 524-527, 525 için önerilen Palmiye Terapisi, 527-528 türleri, erotomanik, 522 görkemli, 523 kıskanç, 522 karışık, 523 zulmedici, 522 belirsiz, 523
Sanrılar, 512. Ayrıca bkz.
Demans, maddeye bağlı, 535. Ayrıca bkz. Maddeye Bağlı Bozukluklar
Duyarsızlaşma, 453
Depresyon hali. Bkz. Duygudurum bozuklukları
Depresyon, 437. Ayrıca bkz. Duygudurum bozuklukları
Depresif bozukluk, majör, 474.
Ayrıca bkz. Duygudurum bozuklukları Depresif dönem, 470-471.
Ayrıca bkz. Duygudurum bozuklukları Derealizasyon, 453 Dermatoglyphics, 48, 116-117, 139, 180, 231, 377-382, 380, 636 Karar verme, 205. Ayrıca bkz. Thumb
Desbarrolles, 108,109, 112 Duyarsızlaştırma, 480 Detoksifikasyon, 71 Adanmışlık. Bakım ve bağlılık satırlarına bakın Diyabet, 443
Dijital kırışıklıklar, tanımı,
154, 633
Diplomatik beceriler, 199 Düzensiz konuşma, 512 Düzensiz tip, şizofreni, 513. Ayrıca bkz. Şizofreni Distal uzunlamasına palmar kırışıklığı.
635. Ayrıca bkz. Kalp çizgisi Diüretikleri, 550 Baş dönmesi,
anksiyete bozukluklarında, 452, 453, 455, 464
Hakimiyet, 267, 268. Ayrıca bkz. Jüpiter parmağı Dopamin, 17
Nokta işareti, açıklaması, 361,361 Down sendromu, 21,23, 304, 560,
562
Madencilik, 599 Çizim terapisi, 23, 24,
Düşler, gerçekleşmesi, 196.
Ayrıca bkz. Yerine Getirme Aşaması DSMIV, 437 Disfori, 550
Distimik bozukluk, 474. Ayrıca bkz. Duygudurum Bozuklukları
BEN
Toprak, dağ, 172-181,773, 179 Yeme bozuklukları,
elde görüldüğü gibi
551-554, 552
554-555 türleri için önerilen Palm Terapisi,
anoreksiya nervoza, 548-549 bulimia nervoza, 549-551 EEG, 53.443 Egosentrik, 195
EKG, 53
Elektrikçiler, 140 Elektron, 423
Elektroensefalografi (EEG),
53, 443
Elektronografik Görüntüleme, 26 Temel el, 135-139, 136.
Ayrıca bkz. El türleri; yin ve yang, el sınıflandırması EMDR (Göz hareketi
duyarsızlaştırma ve yeniden işleme), 2.640
Duygusal bağlanma, 60, 646. Ayrıca bkz. Bağımlılık yapan bağlanma
desenler,
Duygusal denge. Bakınız Dengeleme aşaması
Duygusal gelişim, büyüme, 193 Duygusal Doyum, 188 Duygusal acı, 45 Duygusal/ruhsal bağlar, 219 Ayrıca bkz. Uranüs dağı, üst Duygular, 292. Ayrıca bkz. Kalp çizgisi Empati,

202. Ayrıca bkz. Venüs dağı Amfizem, 531 Endokrin bozukluklar. Bkz. Zihinsel bozukluklar, nedenleri (vücut düzeyinde) Endokrin bezleri, 442 Lavman, 550
Enerji dengesi. Bkz. Dengeleme Aşaması Enerji merkezleri. Bkz. Çakralar Yaşam Enerjisi, hayati, 206, 351.
Ayrıca bakınız chi; Venüs Dağı Enerji yolları. Bkz. Meridians Engineers, 140 Kuruluş, 517
Çevre kirleticiler, 445
Ayrıca bkz. Alerji; Maddeyle ilişkili bozukluk Çevresel toksinler, 419
Ayrıca bkz. Alerji; Madde ilişkili bozukluk,
Epinefrin, 17 Erotomanik tip, 522. Ayrıca bkz.
Ayrıca bkz. Metafizik; Neptün Dağı
ESP, 111, 180, 358, 360, 429-435, 517, 519, 534, 536
Avuç İçi Terapisi ile uyanma 429-435, 431, 432 Uçucu yağlar, 579. Ayrıca bkz. Aromaterapi
Uyarıcı nörotransmiter, 17 İfade edici dil bozukluğu, 503. Ayrıca bkz. İletişim bozuklukları
Dışa dönük kişilik, 309
EGER
Şöhret, şehvet, 277. Ayrıca bk.
Apollon Parmak; Apollo hattı; Doyum Aşaması Orucu, 550
Kader çizgisi, 314-320, 315, 316, 318,
319, 320 Yağ asidi, 442 Korku. Anksiyete bozukluklarına bakın Fetal hidantoin sendromu, 21 Fetus, 175,177,180,381 Savaş ya da kaç tepkisi, 442 Mali kendini sabote etme, 41, ayrıca bkz. Kendini sabote etme Parmaklar, açıklaması, 247-284,264 Apollo, 276-279,276-278, Jüpiter, 267-273,268 -270 Merkür, 279-283,280-282 Satürn, 273-276,274,
Başparmak, 262-267,263-266 esneklik, 261, 369-371 ölçü, 247-251, 248,
249, 250
falanks, karşılaştırılması,
252- 254, 253 çeşit, 254-258,255-257 Parmak, düzensiz tip, 254, 256 budaklı, 254, 255 düz, 254 Parmak ucu,
konik 247, 258 yuvarlak, 247, 259 spatula, 247, 259 kare, 247, 259 Birinci aşama. Bkz. Dengeleme Aşaması Fitzherbert, Andrew, 21.103 Beş element, 591 Esneklik, el, 369-371.369 Fleksiyon çizgileri, 621 Önkol, 624 Koruyucu ebeveyn, 487 Engellenme, 36, 41, 45 Yerine Getirme, 6, 16, 23, 24, 35,
277, 279. Ayrıca bkz. Yerine Getirme Aşaması
Karşılama hatları, 341.342. Ayrıca bkz. Önemseme ve bağlılık satırları Yerine Getirme Aşaması. Ayrıca bkz. Başarı Enerjisi Avuç İçi Terapisi, 410-415,
412, 413
süreci ve vakaları, 85-97
(S
Kumarbaz, 236
Gaz kromatografisi, 579
Gellis, Marilyn, 238
Genel uyum sendromu, 442
Yaygın Anksiyete Bozukluğu, 462.
Ayrıca bkz. Duygudurum bozuklukları Genel görelilik, 34 Almanya, 23 Gestalt terapisi, 639, 641 Jest ve duruşlar, el, 383-388 Gettings, Fred, 107,
Gimetria, 111 Ginat, Yigal, 22 Venüs Kuşağı, 338-339,338 Glikoz, 442 Gol, 6,36,262,410 Tanrı, 175, 219, 225, 345, 347 Devlet kurumları, 522 Gramer, 217
Görkemli tip, 523. Ayrıca bkz. Hezeyanlı bozukluklar Grafoloji, el/zihin bağlantısı ve, 23, 35
Grafoterapi, el/zihin bağlantısı ve, 24, 35, 387 Yunan filozofları, 106 Keder, 36, 61
Izgara işareti, açıklaması, 362, 362 Öğütücü, John, 4
Büyüme, öz. Bkz. Gerçekleştirme aşaması Suçluluk, 45 Çingene, 113

M
Haft Pomrock, Yael, 22 Saç Analizi, 371 Halüsinasyon,
şizofrenide, 512-515, 517, madde bozukluklarında, 534, 536, El
analiz, sırası, 127-128
anatomisi, 621-636 değiştirilebilir rengi, 374-375 tutarlılığı, 127, 366-367 dermatoglifleri, 377-382,380 belgeleri 121-127 yeni alternatifler, 125-127 geleneksel yöntem (mürekkep), 122-125
esnekliği, 369-371, 369 jestleri ve duruşları, 383-388 saçı, 371
ölçümü, 133-135,134 cilt dokusu, 367-368 El izleri, 127. Ayrıca bkz. El, El/zihin bağlantısının belgeleri, 13-35 çizim ve, 23 enerji yolları ve, 26-30 grafoloji ve, 23-25 grafoterapi ve , 24 fiziksel uyarım ve, 15-17 el falı ve, 18-23 kuantum mekaniği ve, 34-35 ruh ve, 30, 33 El refleksolojisi, 575 El tipleri, 131-162,
konik el, 147-149,148 temel el, 135-139,136 karma el, 152-155,153 felsefi el, 145-147,146 psişik el, 149-152,151 spatula el, 142-145,143 Kare el, 140-142,141 yin ve yang sınıflandırması, 155- 161.161
El yazısı analizi, 24. Bkz. Grafoloji
Mutluluk, 277. Ayrıca bkz. Gerçekleştirme Aşaması Uyumu, 321, 328. Ayrıca bkz. Apollo satırı Baş Ağrıları, 56
Baş çizgisi, açıklaması, 297-309,
298, 300-305
Şifa enerjisi (Biyoenerji),
Ay dağı ve, 214 metafizik fenomen, 32 Neptün dağı ve, 209, 212,213
Avuç İçi Terapisi ve, 35,613-614 qigong ustaları ve, 386, 644 Sağlık, 202,282,310,311,329,331, 368,388, 441 İşitme sesleri, 517 Kalp çizgisi, açıklaması, 288-297, 289-291, 293-297 Kalp meridyeni, 59 2, 594 Isı moxa , 596 Beynin yarım küresi.
Sol, 205, 206, 217, 299, 314 sağ, 205, 206, 216, 217, 299, 314 Ayrıca bkz. Beyin Otları, 645.646 Histaminler, 17 Homeopati, klasik, 646 Hormonlar, 444 İnsan potansiyeli. Başarıyı Gör
Enerji; Yerine Getirme Aşaması, Avuç İçi Terapisi, 410-415,412, 413
süreci ve vakaları, 85-87
Hiperaktivite bozukluğu, 485-486. Ayrıca bkz. Dikkat eksikliği ve yıkıcı davranış bozuklukları Hipersomni, 476 Hipertiroidizm, 442, 455, 462 Hipnoterapi, 3, 387, 575, 647-648 Avuç içi Terapisi ve, 615-617 geçmiş yaşam terapisi ve, 650 Hipoglisemi, 49.455 Hipokalemi, 551 Hipomanik bölüm, 472. Ayrıca bkz. Duygudurum bozuklukları Hipoplazi, falanks, 21 Hipotermi, 549 Hipotiroidizm, 442
N
T, 207 Ben çing, 109,
IgE antikorları, 418 Imagination, 214, 276, 299, 347, 370 Immune system, 329, 443 Önemli not, XII Dürtüsellik, 486. Ayrıca bakınız Dikkat Eksikliği ve yıkıcı davranış bozuklukları,
Hindistan,
çakralar (enerji merkezleri), 26 el falı tarihi ve, 109 İndolaminler, 17 Şişirilmiş benlik saygısı, 471 Kızılötesi, 26
İnhibitör nörotransmiter, 17
Böcek öldürücüler, 535
Güvensiz, hayat, Kader çizgisi ve, 315
İçgörü, Başarı Enerjisi ve, 93.
Ayrıca bkz. ESP; Sezgi Uykusuzluk, 470
Intelligence, 366, 367. Ayrıca bkz. IQ Kişilerarası ilişkiler, 472 Sarhoşluk, 530. Ayrıca bkz.
Maddeyle ilgili bozukluklar İçe dönük kişilik, 309, 310, 337 Sezgi, 87, 214. Ayrıca bkz. Durugörü; ESP,
Sezgi çizgisi, açıklaması,
347, 347
1PTA, 212.401.450

Ada tabelası, açıklaması, 361, 361
İsrail, 35
IQ, 36,87,139,159,306, 557-560
Sarılık, 374 Jaquin, Noel, 379 Kıskanç tip, sanrılı bozukluklar, 522. Ayrıca bkz. Sanrılı bozukluklar
Joy, 206, 277, 279. Ayrıca bkz. Apollon parmağı; Venüs Dağı Jüpiter, parmak, açıklaması, 267-273, 270, 277, 278 Jüpiter Dağı, açıklaması, 181-184, 182
K
Kabala, el falı tarihi ve, 106, 108,
Karma, 117,312,439,449,451 "Formda kal", Gerçekleşme Aşaması ve, 91 El kinetiği. Görmek
Kirokinezikler; El, jestler ve duruşlar Kirlian fotoğrafçılığı, 26 Düğümlü parmak, açıklaması,
247, 254, 255-256,256. Ayrıca bkz. Felsefi el Boğumları, 62
Koryo el akupunkturu, 3, 27, 181.588, 589.642 Kundalini enerjisi, 30
H
lango, 549
Lavatar, Protestan Bakan, 108, Laksatifler, 550 Kurşun, 486
liderlik, 268, 426 Öğrenme ve uyum sağlama, 198.
Ayrıca bkz. Merkür Dağı Öğrenme yetenekleri, güçlendirme, 191.283.307.329. Ayrıca bkz. Yerine Getirme Aşaması; Baş çizgisi; Merkür dağı; Baş parmak; Ders çalışıyor
Öğrenme bozuklukları, 493-499 elde görüldüğü gibi, 496-498,
497
498-499 çeşit için önerilen Palm Terapisi,
matematik bozuklukları, 495 okuma bozuklukları, 494 yazılı anlatım bozuklukları, 495
Lesitin, 520 Solak, 371
Hayattan Sonra Hayat. 652. Ayrıca bkz.
Yaşam gerilemesi, Ölüme yakın deneyim; Vücut dışı deneyim; Reenkarnasyon; Soul
Life bileziği, 351-352,351'in açıklaması
Hayat çizgisi, açıklaması, 309-314,
310, 311, 313
Yaşam gerilemesi, 650. Ayrıca bkz. Reenkarnasyon, Ruh Limbik sistemi,
beyin haritalama ve, 15, 18 Dünya dağı, 175 zihnin şifa merkezi, 242 Venüs dağı, 206
Satırlar, majör, açıklaması, 285-331, 286, 287
Apollo çizgisi, 321-328, 321-324 kader çizgisi, 314-320, 315, 316, 318-320
kafa çizgisi, 297-309, 298, 300-305 kalp çizgisi, 288-297, 289-291, 293-297
yaşam çizgisi, 309-314, 310, 311, 313 Merkür çizgisi, 328- 331, 329, 330 Çizgiler, minör, açıklaması,
333-354, 334
bağımlılık/alerji hatları, 348-349, 348
ilgi ve bağlılık hatları, 339-345, 339
çocuk replikleri, 343-344, 344 doyum çizgisi, 341.342 Venüs kuşağı, 338-339.338 sezgi çizgisi, 347 yaşam bileziği, 351-352, 351
parmakların falanksında uzunlamasına çizgiler, 353
evlilik/duygusal bağlanma hatları, 346 ilaç hattı, 343 ebeveyn hattı/ları, 350-351, 350 Apollon halkası, 337-338,337 Satürn halkası, 336-337,336 Süleyman halkası, 335-336, 335 güvenli hat, 340- 341.341 hassas satır (histeri) satırı, 354
manevi ibadet hatları,
345
parmağın falankslarındaki enine çizgiler, 352 Uzun Ömür, 310
Mantık, 205, 267, 297, 301. Ayrıca bkz.
Bilişsel düşünme, Baş çizgisi, Başparmak
Parmak kemiklerinde uzunlamasına çizgiler, 353 Uzun süreli bellek, 191, 536 Aşk, 206,

223, 288. Ayrıca bkz. Bağımlılık yapan bağlanma;
Uranüs dağı, üst Aşağı Mars dağı. Mars bineklerine bakın
Alt Uranüs Dağı. Uranüs bineklerine bakın
Düşük benlik saygısı, 474 Ay dağı, 214-218, 215 Akciğer kanseri, 531 Akciğer meridyeni, 592, 595 Lenfatik sıvı, 449

M

Madison, Daniel, 25 Manyetik rezonans görüntüleme (MRI), 207, 443
Mıknatıslar, 399, 596 Büyüteç, 292, 308 Kötü Beslenme, 444 Manik dönem, 471-472. Ayrıca bkz. Duygudurum bozuklukları Mars binekleri, açıklaması,
193-201
alt, 193-196, 194 orta, 196-198,197 üst, 199-201,200 Masaj, 80, 589, 591, 643, 653,
Matematik bozuklukları, 495. Ayrıca bkz. Öğrenme bozuklukları Mekanik, 140
Medial uzunlamasına palmar kıvrımı. 286, 314, 635, 636. Ayrıca bkz. Kader çizgisi
İlaç, 473, 513 İlaç hatları, 342, 343.
Ayrıca bkz. Bakım ve bağlılık satırları
Anılar, Başlık ve, 307. Ayrıca bkz. Yayın Aşaması Belleği, iyileştirme, 307, 475.
Ayrıca bkz. Öğrenme yetenekleri Adet döngüsü, 475 Zihinsel bozukluklar, nedenleri, 441-450
beden seviyesinde, 444-446 zihin seviyesinde, 446-448 ruh seviyesinde, 448-449
Spesifik bozukluk grupları altına bakınız.
Mental retardasyon, 21, 557-564 Elde görüldüğü gibi, 560-562, 561 için Avuç İçi Terapisi, 562-564
Merck Manual, the, 438 Mercury, 529
Merkür parmağı, açıklaması, 279-283, 280, 281, 282 Merkür çizgisi, açıklaması,
328- 331, 329, 330 Merkür Dağı, açıklaması, 189-193, 190
meridyenler. Bkz. Akupunktur Metabolik bozukluklar, 49 Metakarpal, 622
Metamorfik teknik, 240,241, 396, 648
Metamorfoz, 240, 241 Metafizik, metafizik, 347.
Ayrıca bakınız-, Biyoenerji; ESP; Şifa enerjisi; Tasavvuf; Manevi; Nihai Kehanet
ESP uyanışı ve, 434 el/zihin bağlantısı ve, 25,
el/akıl/ruh bağlantısı ve, 30
Palm Terapisinin tarihi ve,
26
sezgi çizgisi ve, 347 Satürn dağı ve, 186 Mikroskop, 292, 439 Orta Mars dağı. Mars'ı görün
bağlar
Akıl, el bağlantısı, 11-34
Akıl, ruh ve, 9
mineraller, 520
Mineral tuzlar, 621
Mitral Kapak Prolapsusu, 455
Karma bölüm, Duygudurum bozuklukları,
473. Ayrıca bkz. Duygudurum Bozuklukları
Karışık el tipi, 152-155, 153.
Ayrıca bkz. El türleri; yin ve yang, el sınıflandırması Karışık alıcı/ifade edici
dil bozukluğu, 503. Ayrıca bkz. İletişim bozuklukları
Karışık tip, sanrılar, 523.
Ayrıca bkz. Hezeyanlı bozukluklar Mongolism, 21. Ayrıca bkz. Down sendromu; Simian hattı Monoaminler, 17 Duygudurum bozuklukları, 469-483
elde görüldüğü gibi, 477-480,
478
481-483 çeşit için önerilen Palm Terapisi
bipolar 1 bozukluk, 473 bipolar II bozukluk, 473 siklotimik bozukluk,
473-474

distimik bozukluk, 474-475 hipomanik dönem, 472 majör depresif dönem, 470-471 manik dönem, 471-472
karma dönem, 473 maddeye bağlı duygudurum bozukluğu, 533 (ayrıca bkz. maddeye bağlı bozukluklar)
Ruh hali. Bkz. Duygudurum bozuklukları Moody, Raymond, 32, 650 Morse, Melvin, 32, 651 Motor aktivite, 486 Motor tik bozukluğu, 542. Ayrıca bkz. Tik bozuklukları
Dağlar, açıklaması, 163-243 Apollo, 186-189, 187 Dünya, 172-181,173, 179 Jüpiter, 181-184,182 Ay, 214-218,215 Mars aşağı, 193-196,194 Mars, orta, 196-198,197 Mars üst, 199- 201, 200 Merkür, 189-193, 190 Neptün, 209-214, 211 Plüton, 231-235,233 Satürn, 184-186,185 Uranüs, alt, 228-231, 229 Uranüs, üst, 223-227,224 Venüs, 201-208, 2 03
Binekler, yeni, 164. Ayrıca bakınız:
avuç içi radyal sınırında, Toprak dağı;
avuç içi ulnar sınırında, Plüton dağı; Uranüs, Gower ve yukarısına biner)
Binekler, geleneksel, 164. Ayrıca bkz. Apollon bineği; Jüpiter Dağı; Ay Dağı; Mars, alt orta, üst bağlar;
Merkür dağı; Neptün dağı; Plüton Dağı; Satürn dağı; Venüs Dağı Kasları,
kardiyak, 630-631 düz, 630-631 çizgili, 630-631 Kas gerginliği, 462 Mutizm, seçici, 477. Ayrıca bkz. Seçici mutizm Mistik haç işareti, 357-358, 357 Mistisizm, 108. Ayrıca bkz. Metafizik

N

Parmakların tırnakları, 372-373 Nambudripad'in alerji giderme tekniği, 3
Yakın ölüm Deneyimi. 23, 32, 33, 209, 652-653. Ayrıca bkz. Beden dışı deneyim; Reenkarnasyon; Ruh; Nihai Kehanet Boyun ağrısı, 56, 57 Neptün dağı, 209-114'ün tanımı, 211 Sinir lifleri, aksonlar, 629 dendritler, 629 Sinirler, el,
medyan, 625, 626, 628 radyal, 625,627,628 ulnar, 625, 626, 627, 628 Ağ, 10
Nöro-linguistik programlama (NLP), 3, 649
Nöroloji, 27 Nöron, 15, 25, 33, 34 Nörobilim, 24, 34 Nörobilimci, 30, 451 Nörotoksin, 486
Nörotransmitter, 15-17,25,33, 442
Nikotin, 445 Kabus, 68, 459 Nitrik oksit, 17
Sözsüz iletişim, 384 Norepinefrin, 17 Nucleus, 423 Numeroloji, 111

©

Obsesif Kompulsif Bozukluk, 460-461. Ayrıca bkz. Anksiyete bozuklukları Gizli, 213
Onikognomi, 372-373 Opioidler, 529 Ortomoleküler terapi,
562, 564, 569
Vücut dışı deneyim, 32, 208, 651-653. Ayrıca bkz. Ölüme yakın deneyim; Reenkarnasyon
Oxford Üniversitesi, 34 Oksit, nitrik, 17 Oksijen, 375

P

El falı, 99-388 tarihçesi, 105-113 Palm Terapisi
tanımı, 35, 36, 118 geçmişi, 35
nasıl başvurulur , 309-400
aşamaları,
Dengeleme Aşaması,
Palm Terapisi için, 403-406, 404-405 süreci ve vakaları, 51-63
Gerçekleştirme Aşaması.
Palm Terapisi için, 410-415, 412, 413 süreci ve vakaları, 85-97
Sürüm Aşaması
Palm Terapisi için, 406-409, 40&409 süreci ve vakaları, 65-83
Panik atak, 452. Ayrıca bkz. Anksiyete bozuklukları
Panik bozukluğu, 454-455. Ayrıca bkz. Anksiyete bozuklukları Papiller çıkıntılar. 636. Ayrıca bkz. Dermatoglyphics Paralysis, 551
Paranoid tip, şizofreni, 514.
Ayrıca bkz.
İçiniz rahat olsun, 196. Ayrıca bkz. Avuç İçi Terapi Sarkacının Üç Aşaması, 599 Penfield,

Wilder, 30,33 Penrose, Roger, 34 Peptides, 17

Perikard meridyeni, 592, 594 Perry, Paul, 32, 651 Yaygın gelişimsel bozukluklar, 565 Falangeal hipoplazi, 21 Falanks, 252. Ayrıca bkz. Parmakların falanksları Filozoflar, 145 Felsefi el, 145-147,146. Ayrıca bkz. El türleri; yin ve yang, el sınıflandırması Fobikler Anonim. 238, Ayrıca bkz. Gellis Marilyn Fiziksel aktivite, 366, 368 Fiziksel ağrı, 59 Fizyonomi, 106, 384 Pilotlar, 140
Pluto dağı, açıklaması,
231-235, 233
Pozitron emisyon tomografisi (PET) 443
Travmatik stres bozukluğu sonrası,
458-460. Ayrıca bkz. Duygudurum bozuklukları Elin duruşu. Bkz. Mimik ve duruş Güç, iç, 210 Hamilelik, 446
Premenstrüel disforik bozukluk,
475
Doğum öncesi yaşam, 9. Ayrıca bkz. Dünya Dağı Yasaklı düşünceler, 69 Elin proksimal tarafı, 129.
Ayrıca bkz. Anatomi Proksimal enine palmar kıvrım, 635. Ayrıca bkz. Baş çizgisi
Psişik el, 149-152, 151. Ayrıca bkz. El tipleri; yin ve yang, el sınıflandırması Psişik fenomenler, 429 Psikomotor davranış, 512 Psikoterapi teknikleri, 2, 637-641
Psikotik bozukluk, maddenin yol açtığı, 536. Ayrıca bkz.

Q

Qigong, 210. Ayrıca bkz. Chigong Kuantum bilinci, 34 Kuantum olayları, 35 Kuantum mekaniği, 34 Kavgacı paranoya, 522. Ayrıca bkz.

R

Radyal uzunlamasına palmar kıvrımı.
635. Ayrıca bkz. Yaşam çizgisi Radyal taraf, el, 129. Ayrıca bkz. Anatomi Radyasyon, 126, 445 Radyonik, 171
Hızlı göz hareketi (REM), 178 Hızlı sonuç terapileri, 2-6 Okuma bozukluğu, 494. Ayrıca bkz. Öğrenme bozuklukları Yeniden doğuş, teknik, 652 Refleksoloji, 25, 27, 29, 30, 35, 47,
589-591, 605- 612, 60&611, 653 Reenkarnasyon, 208,449,451,650-652 Rahatlama. Dengeleme Aşamasını Serbest Bırakma sürecine bakın. Yayın Aşamasına Bakın Yayın Aşaması
Palm Terapisi için, 406-409, 408-409
süreci ve vakaları, 65-83 Dini tecrübe, 512 Üreme, Venüs dağı ve, 202 Rezidüel tip, şizofreni, 515.
Ayrıca bkz. şizofreni Direnç gücü, üst Mars bineği ve, 199 Huzursuzluk. Bkz. Dikkat eksikliği ve yıkıcı davranış bozukluğu;
Spatula el;
Yang nitelikleri Rinit, 418 Sağlak, 370 Apollon Yüzüğü, açıklaması, 337-338, 337
Satürn'ün Yüzüğü, açıklaması, 336-337,336
Süleyman'ın Yüzüğü, açıklaması, 335-336, 335
Robbins, Russell Hope, 107 Rothman, John, 108

S

Satürn parmağı, 273-276, 274'ün açıklaması
Satürn (kader) çizgisi, 314-320, 315, 316, 318-320'nin açıklaması
Satürn Dağı, açıklaması, 184-186,185
Scheinman, Eugene, 22 Şizofreni, 511-520
elde görüldüğü gibi, 515-518, 516 için önerilen Palmiye Terapisi, 519-520 türleri,
katatonik tip, 514 düzensiz tip, 513 paranoyak tip, 514 kalıntı tip, 515 farklılaşmamış tip, 514 Schuman, Erin, 25 Denizci, 140
Mevsimsel kalıp, 477. Ayrıca bkz. Bağımlılık yapıcı bağlanma kalıpları İkincil çakra, 196 İkincil kazanç, 447 İkinci aşama. Bkz. Dengeleme aşaması Güvenli gelir, 95 Güvenli hat,

açıklaması,
340-341, 341. Ayrıca bkz. Bakım ve özveri hatları Güvenlik, 322 Seçici mutizm, 507-509
elde görüldüğü gibi, 508.466 için Palmiye Terapisi önerdi, 508-509
Özgüven, 175 Özfarkındalık, 181, 241 Özbakım, 175 Benmerkezci, 317, 175, 180
Özgüven, 175 Özdenetim, 140, 267, 317 Kendini Keşfetme, 198, 199
Özdeğer, 183
Benlik saygısı, 81, 82, 87,88, 96,176, 183, 184, 192, 198, 274, 385 Kendini gerçekleştirme, 341 Kendini tatmin etme, 231, 320, Kendini iyileştirme, 213, 214, 242
Bencillik, 198 kendini geliştirme, 191 Kişisel çıkar, 175 Kendi kendini motive etme, 317
Kendini sabote etme, 41, 54, 65, 68,
178, 325
Kendinden memnun olma, 337 Kendine güvenme, 176 Kendine değer verme, 176, 198
Duyu, 32
Hassas çizgiler (histeri çizgileri) açıklaması, 354.
Ayrıca bkz. Kaygı bozuklukları, elde görüldüğü gibi Duyusal eksiklik, 493 Ayrılık kaygısı bozukluğu, 463-464. Ayrıca bkz. Anksiyete bozuklukları
Yedi el tipi. El tiplerine bakın Cinsiyet, 202, 336,
Shiatsu, 25, 587, 645 Kısa süreli hafıza, 536 Utangaçlık, 41, 508. Ayrıca bkz. Sosyal fobi
İşaret dili, 384, 501 İşaretler, küçük, açıklaması, 355-363 zincir, 363 daire, 360 nokta, 361
ızgara, 363 ada, 362 mistik haç, 357 kare, 358.359 yıldız, 358.359 üçgen, 358, 359
Simian Crease, 20-21, 20,304, 306 ayrıca bkz. Head line Sister line, 339, 351 Altı dışsal faktör, 592 Altı Sosyal fobi, 456-457. Ayrıca bkz. Kaygı bozuklukları İskelet yapısı, el, 621
Deri, yapısı, altderi, 631 dermis, 631 epidermis, 631 stratum corneum, 631 Sosyal geri çekilme, 512 Somatik tedavi, 475 Ruh, 9,30,33,208,441,443,
448, 650, 652
El spatulası, 142-145,143
Ayrıca bkz. El türleri; yin ve yang, el sınıflandırması Spesifik Fobi, 457-458. Ayrıca bkz. Anksiyete bozuklukları Spiritüel büyüme, 188. Ayrıca bkz. ESP; Metafizik; Neptün dağı; Nihai Kehanet Spiritüel ibadet satırları, 345, 345. Ayrıca bkz. Özen ve bağlılık satırları Omurga, üst, 240 Kendiliğinden iyileşme, 71 Spor, yetenekler/gelişme 189, 219, 283, 329. Ayrıca bkz.
Cıva parmağı; Merkür dağı; canlılık
Kare ibre, 140-142,141. Ayrıca bkz. El türleri; Yin ve Yang, el sınıflandırması Stanford Üniversitesi, 25 Nişasta, 442
Yıldız burcu, açıklaması, 358.359 Açlık, 549 Üvey ebeveyn, 487 Mide ağrısı, 56 Mide ülseri, 56 Güç, iç, 199 Stres, 443. Ayrıca bkz.
Öğrenme yetenekleri; Mantık Kekemeliği, 503-504. Ayrıca bakınız
İletişim bozuklukları Madde bağımlılığı, 531. Ayrıca bakınız
madde ile ilgili bozukluklar Madde bağımlılığı, 530-531. Ayrıca bkz. madde ile ilgili bozukluklar
Madde zehirlenmesi, 532.
Ayrıca bkz. madde ile ilgili bozukluklar
Maddeye bağlı bozukluklar,
529-540
elde görüldüğü gibi, 537, 538 için önerilen Palmiye Terapisi, 539-540 çeşit,
madde bağımlılığı, 531
madde bağımlılığı, 530-531
madde kaynaklı anksiyete bozukluğu, 532-533 madde kaynaklı hezeyan, 533-534
madde kaynaklı duygudurum bozukluğu, 533
madde kaynaklı kalıcı unutkanlık bozukluğu, 536 madde kaynaklı kalıcı bunama, 535
madde kaynaklı psikotik bozukluk, 536
madde zehirlenmesi, 532 madde yoksunluğu, 532 için önerilen Palm Terapisi, 539-540
Madde çekilmesi, 532.

Ayrıca bkz. madde ile ilgili bozukluklar Başarı,
Apollo parmağı ve, 277, 279 Apollo çizgisi ve, 321-328 Başarı Enerjisi, tamamlanma aşamasında, 85, 87-90, 92, 9 4, 96 Ayrıca bkz. Apollo parmağı; Apollo hattı; Apollo Dağı; yerine getirme aşaması, için Palm Terapisi,
Başarı teknikleri, 3
İntihar, 308, 481
Süper El Meridyenleri Sistemi,
___30,31,598-604, 600, 601 Sylvian fissür, 33. Ayrıca bkz. Sinerji teorisi, 573
TT
Tabular, 69
Yetenekler, 36, 186, 276, 279, 321, 323, 414. Ayrıca bkz. Gerçekleşme Aşamasında Öfke Nöbetleri, 456 Taoizm, el falığında, 109 Telepati, 32.431.433.517.519 Sıcaklık, el okuma ve, 374
TENS birimleri, 590
Üçüncü sahne. Karşılama Aşamasına Bakın
Avuç İçi Terapisinin üç aşaması.
Bkz. Avuç İçi Terapisi, Başparmağın aşamaları, açıklama, 262-267, 263-266
Tik bozuklukları, 541-545
elde görüldüğü gibi, 543, 544 için önerilen Palmiye Terapisi, 543, 545 çeşit
Tourette bozukluğu, 542 geçici tik bozukluğu, 543 vokal veya motor tik bozukluğu, 542
Dil, 502 Sağlık İçin Dokunma, 653 Tourette bozukluğu, 542. Ayrıca bkz. Tik bozuklukları Toksinler, 193, 419, 471. Ayrıca bkz. Alerji; Madde ile ilgili bozukluklar
Trafik kazası, 531 Eğitim, 191 Özellik, altta yatan, 183 Geçici tik bozukluğu, 543.
Ayrıca bkz. Tik bozuklukları
enine çizgiler
parmağın falankslarında, 352,
352
Travma, duygusal, 456. Ayrıca bkz.
Travmatik stres bozukluğu sonrası; Yayın Aşaması Üçgen işareti, 358, 359 Tsubo, 587-590 Turkel, Henry, 562 TV, izliyor, 191, 220, 228.
Ayrıca bkz. Bağımlılık yapan bağlanma kalıpları, davranış düzeyi A Tipi kişilik, 447
UJ
Ülserler, mide, 56
Ulnar uzunlamasına palmar kıvrımı.
635. Ayrıca bkz. Apollo çizgisi Ulnar tarafı, el, 129. Ayrıca bkz. Anatomi
Nihai Kehanet, 208, 320,
433, 650
Nihai yang kişiliği 158.
Ayrıca bkz. yang nitelikleri Nihai yin kişiliği 159.
Ayrıca bkz. yin nitelikleri Göbek bağı, 180 Farklılaşmamış tip, şizofreni, 514. Ayrıca bkz. Şizofreni Mutsuz anılar, 36 Belirsiz tip, sanrılar, 523. Ayrıca bakınız Sanrısal bozukluklar Yukarı Mars Dağı. Bkz. Mars binekleri Yukarı Uranüs bineği.
Uranüs bineklerine bakın
Uranüs binekleri, 223-231'in açıklaması
alt uranüs, 228-231.223 üst uranüs, 223-227.224 ABD, 23 U-Serisi, 562
V
Vazomotor, 298 Vatikan, 433 Damarlar, 368, 625 Venüs bineği, açıklaması, 201-208,203 Sözel beceriler, 189.217.283 Via Lasciva, 348 Şiddetli kişilik, 195 Viskozite, el, 172 Görselleştirme, yaratıcı, 326, 645 Canlılık, 202, 310, 312, 329,
366, 386, 482
B 12 Vitamini, eksikliği, 49 Vitaminler, 520, 654 Kelime Bilgisi, 502
Vokal tik bozukluğu, 542. Ayrıca bkz. Tik bozuklukları

W

Waitankung, 386 Dalga, beyin,
Alfa, 26 Beta, 26
Zayıf binek, 172 Kilo alma, 550 Sağlık, 204, 322, 329, 441 Sağlık, 214
İrade, Başparmak ve, 205 Bilgelik, içsel, 198 Dilek, 195 Büyücülük
el falı tarihi ve, 107 Cadı, 429 Büyücü, 429
Kurt, Charlotte, 21,22, 113 Woo Yoo, Tae, 27, 588, 589,
Wood Jones, Frederic, 18, 648 İşkolikler, 231,236.

Ayrıca bkz. Bağımlılık yapıcı bağlanma modelleri Bilek kemikleri, çivi yazısı, 622 os magnum, 622 pisiform, 622 scaphoid, 622 semiulnar, 622 trapezium, 622 trapezoid, 622 unciform, 622 Bileklik, 231 Yazılı anlatım, bozukluk, 495. •Ayrıca bkz. Öğrenme bozuklukları

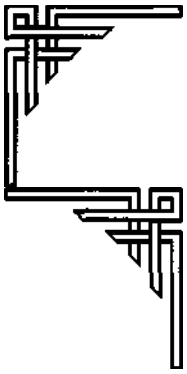
H

Yang nitelikleri, 157. Ayrıca bkz.

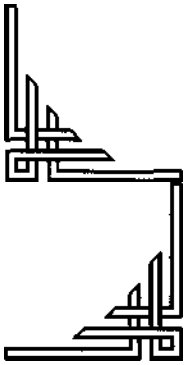
Temel el; Kare el;
nihai yang kişiliği, 158 Yin niteliği, 157. Ayrıca bkz. Psişik el
nihai yin kişiliği, 159 Yin ve Yang
el sınıflandırması ve, 155-161, 161

Yitro, kısmı, 111
Zain, İbrani mektubu, 111 Zohar, kitap, 111, 112 Bölge terapisi, 605 Zvi Zipornaim, 372 Zwang's Atlas of Reflexology 607-611, 608-611

KENDI IÇINE BAK.



KENDI ÖZEL YETENEĞINIZI, BECERINIZI VEYA BILGINIZI BULUN. HER ŞEY OLABILIR. ZORUNLU DEĞIL



EĞİTİM SEVİYENİZLE İLGİLİ OLARAK HERHANGİ BİR ÖĞRENME ŞU ANDA SAHİP OLDUKLARINIZI DAHA FAZLA GELİŞTİREBİLİR.

Bu yeni bir başlangıç

Artık bu kitabı okumayı bitirdiğinize göre, onu hayatınızı iyileştirmeye ve arzuladığınız ve hak ettiğiniz doyuma, neşeye ve başarıya ulaşmaya yönelik yeni bir başlangıç olarak kabul edin.

Geleceğinize yatırım yaptığınız için sizi tebrik ederiz. Palmiye Terapisi size, kendinizin, ailenizin ve arkadaşlarınızın yararına hayatınızı değiştirebilecek güçlü araçlar sağlar.

Palmiye Terapisi ile yaşam kalitenizi iyileştirmedeki muazzam potansiyeli görmenizi ve tekniğe hakim olmak için gerekli adımları atmanızı gerçekten umuyorum. Tüm dünyada ne kadar çok insan Palmiye Terapisi uygularsa, tüm insanlık için o kadar iyi bir dünyaya sahip olacağız.

Lütfen Unutmayın: Bu kitap, lisanslı sağlık uzmanınız tarafından yapılan herhangi bir teşhis, danışmanlık veya tedavinin yerine geçmez. Siz (veya tanıdığınız herhangi biri) danışmanlığa veya tedaviye ihtiyacınız varsa, o sorun için en iyi tedavi şekli için doktorunuza danışın. Nihayetinde siz okuyucu, sağlığınız ve esenliğiniz için tam sorumluluk almalısınız. Dünyadaki hiçbir kitap, iyi bilgilendirilmiş bir danışanın işbirliği ve anlayışıyla birlikte iyi bir terapistin veya doktorun bilgi, deneyim ve eğitiminin yerini tutamaz.

Sonuçları veya başarıyı hiçbir şekilde garanti etmiyoruz veya vaat etmiyoruz. Ayrıca, kişinin hayatında sonuçları azaltabilecek veya engelleyebilecek birçok faktör vardır. Bununla birlikte, bu kitapta sunulan Avuç İçi Terapisi teknikleri işe yarıyor ve Avuç İçi Terapisini uygun şekilde uygulayan çoğu kişinin hayatında olumlu sonuçlar ve değişiklikler getirdi.

Ellerinizi uyarmak için önerildiği gibi periyodik olarak birkaç dakika ayırmak, güçlü El/Beden/Zihin bağlantısını etkinleştirir ve sahip olmak isteyebileceğiniz optimum sonuçlara yol açabilir. Kişisel gelişiminiz ve tatmininiz hiç bitmeyen bir süreçtir. Palm Terapi araçlarını kullanırken muhtemelen büyüyecek ve hayatınızı iyileştirecek, yeni beceriler kazanacak ve hayatınızda daha fazla tatmin elde edeceksiniz. Herhangi bir başarı aracı gibi, kullanılmadığı sürece büyük bir değişiklik olmaz. Bu nedenle, hedeflerinize ulaşmak ve bunları gerçekleştirmek için tutarlı, pozitif ve kararlı olun. Sonuçlar takip edecek.

Şimdi, aşağıdakilerden birini veya daha fazlasını yaparak dünyanın her yerindeki diğer kişilerin kişisel gelişimlerine ve tatminlerine ulaşmalarına yardımcı olmamız için bize destek olabilirsiniz:

1. Palm Therapy ile deneyiminizi/sonuçlarınızı/başarı öykülerinizi bize yazın (lütfen mektuplarınızı yazdırın/yazın). İstatistiksel verilerimiz için geri bildiriminize ve yorumlarınıza ihtiyacımız var, böylece bunları kitabın gelecekteki baskılarına veya haber bültenlerimize ve seminerlerimize dahil edebiliriz.

2. Kişisel gelişim ve başarı için yeni, gelişmiş araç olan Palm Therapy ile ilgili heyecan verici haberleri aileniz ve arkadaşlarınızla paylaşın.

3. Palm Terapisi, el falı ve ilgili alanlar hakkında daha fazla bilgi edinin. Çeşitli kurslar ve etkinlikler hakkında bilgi almak için bize yazın.

4. Uluslararası Palm Terapi Derneği'ne (IPTA) katılın ve gelişmelerden haberdar olun.

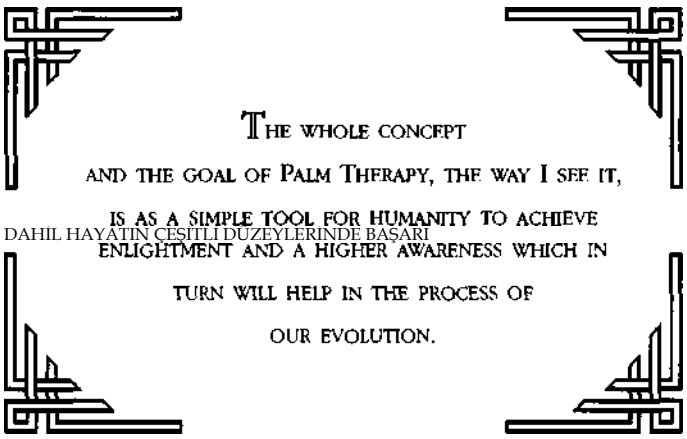
Desteğiniz için teşekkür eder, hayatınızda hak ettiğiniz sağlık, mutluluk, mutluluk ve başarıları dileriz.

Moshe Zwang Kaliforniya, ABD

Mayıs, 1995

Mektuplar için posta adresi:

ULTIMATE MIND YAYINCI POBox 7453
Van Nuys, Kaliforniya 91409-7453 ABD


THE WHOLE CONCEPT
AND THE GOAL OF PALM THERAPY, THE WAY I SEE IT,
IS AS A SIMPLE TOOL FOR HUMANITY TO ACHIEVE
ENLIGHTMENT AND A HIGHER AWARENESS WHICH IN
TURN WILL HELP IN THE PROCESS OF
OUR EVOLUTION.

DAHIL HAYATIN CESITLI DUZEYLERINDE BASARI

Moshe Zwang, Kuzey Amerika
Palmterapinin Mucidi®(Avuç TerapisiT/SN)

Moşe Zwang hakkında**ve tarihi**

El/beyin/zihin bağlantısıyla Palmtherapy®:

1985 sonbaharında, Moshe Zwang, ND, Naturopati Doktoru, mucit ve İsrail Naturopati Koleji'nde Naturopatik Tıp ve Akupunktur eski profesörü, Tel Aviv, İsrail, 10 yıl sonra TV ekranlarını vuran atılım olan Palmiye Terapisini icat etti. kitabının ilk baskısı yapıldığında Amerika Birleşik Devletleri'nde bir kıyıdan kıyıya*Avuç İçi Terapisi: Zihninizi Avuçlarınız Üzerinden Programlayın*ilk yayınlandı; ve yöntemi çocukluğundan beri şiddetli fobileri olan bireyler üzerinde canlı olarak uygulamak üzere FOX TV, Hollywood'a davet edildi - zihin üzerindeki hızlı sonuçlar inanılmazdı! Nisan 2000'de çalışması, el analizi alanında son 100 yılın en büyük üç dönüm noktasından biri seçildi - el/zihin bağlantısı. Ağustos 2000'de sağlık profesyonelleri için yaptığı Palmtherapy sertifikasyon semineri, California Eyaleti tarafından resmi, kayıtlı bir sürekli eğitim programı haline geldi.

Veri aranıyor: Bilimsel odaklı bir geçmişe sahip olmasına rağmen, on üç yaşında ölüme yakın deneyimi birçok açıdan ufkunu genişletti. (Bu deneyimi kitabında okuyabilirsiniz:*Nihai Kehanet.)*Moshe Zwang, el/zihin bağlantısının sırlarından büyülenmişti ve onu araştırmaya kararlıydı. İsrail Ticaret Deniz Kuvvetlerinde genç bir subay olarak, ellerin doğrudan bu yerlerin bilgelerinden açığa çıkardığı gizemler hakkında daha fazla bilgi edinmek için okyanusları aşmış ve dünyanın her yerindeki kutsal yerleri ziyaret etmişti. Moshe Zwang binlerce eli gözlemlemiş ve el hakkında yüzlerce kitap ve profesyonel dergiden bilgi edinmişti.

Hipotez oluşturma: El, vücudun nispeten küçük bir bölümü olmasına rağmen, beyinde, serebral korteksin hem motor hem de duyusal bölümlerinde geniş bir temsil alanına sahip olduğundan ve sinir sisteminden iki yönlü bir bilgi akışı olduğundan , Moshe Zwang'ın hipotezi, elin, kişilik ve duygularla ilgili bazı beyin aktivitelerini temsil ettiği ve bu nedenle, ellerdeki belirli kişilik özellikleri ve duygularla ilgili belirli çizgiler ve alanlar üzerinde bir uyarım yoluyla zihni

etkileyebileceğimizdi. Moshe Zwang, hipotezine dayanarak, avuç içi çizgilerinin kişilik özellikleri ve duygularla ilgili bazı beyin/zihin aktivitelerini gerçekten tanımlıyorsa, o zaman sinir sistemindeki çift yönlü akış nedeniyle, Bu çizgiler veya alanlar tarafından temsil edilen belirli kişilik özellikleri veya duygularla ilişkilendirilen çizgiler ve alanlar üzerinde basit bir uyarım, kişilik, ruh hali ve davranış kalıpları üzerinde karşılık gelen bir etki yaratacaktır. Ayrıca, yaratılan etkinin, cilt yüzeyinin uyarılmasını takip edebilecek genel yatıştırıcı etkiden daha spesifik olması gerektiğini de tahmin etti.

Sonuçlara ulaşmak: Moshe Zwang'ın hipotezi, birçok olumlu sonuçla desteklendi. Palmterapinin etkisi, kaygı, travmatik anılar, şiddetli korkular, fobiler, öfke ve kederden hızlı bir şekilde kurtulmayı içeriyordu. Palmterapi, olumlu düşünce ve davranış kalıplarını, yetenekleri, özgüveni, motivasyonu, zihinsel berraklığı ve iradeyi hızlandırmaya yardımcı oldu.

Moshe Zwang şöyle diyor: "El, bir bilgisayarın klavyesi gibidir. Nereyi harekete geçireceğinizi biliyorsanız, beklenen sonuçları üretebilirsiniz." Ekim 1998'den başlayarak, Moshe Zwang, Uluslararası Palmterapi Derneği (IPTA) aracılığıyla özel olarak yoğunlaştırılmış 5 günlük seminerlerde dünya çapındaki uygulayıcılara benzersiz yöntemini öğretmeye başladı. Mezunların isimleri listeleniyorwww.palmterapi.com. Küresel Barış için iç huzuru ve Dünya'daki acıları azaltmak, Palmterapi'yi dünya çapında öğretme ve yayma çabalarının ana nedenleridir. Kendisini bu göreve adamış eşi Diana'nın da yardımıyla dünya çapında pek çok kişiyi eğitmiştir. Moshe Zwang, California'dayken Encino'daki ofisinde bireylere danışmanlık yapmaya devam ediyor ve ayrıca yazmaya, icat etmeye ve aile hayatına zaman ayırıyor.

Yazarlar hakkında:

Moshe Zwang, ND, Naturopati Doktoru, Palm Therapy'nin mucidi, el analizi/el-zihin bağlantısı araştırmacısı, yazar, mucit, şifacı ve öğretmen.

Diana Zwang, ND, Naturopati Doktoru, Sertifikalı Palm Terapisti, Moshe Zwang'ın tüm keşiflerine, araştırmalarına ve öğretimine aktif olarak dahil oldu.

Yaron Swery, Sertifikalı Palm Terapisti, el analizi araştırmacısı.

Televizyon Programlarından Fotoğraflar

20 dakikalık Palm Therapy'den sonra, yıllarca süren şiddetli fobiyi geride bırakarak zirveye tırmandı:Çocukluğundan beri şiddetli yükseklik korkusu nedeniyle ampul değiştirmek için sandalyeye tırmanamayan Tanya, ulusal televizyon programı "Gabrielle" sırasında Moshe Zwang'dan Palmterapi stimülasyonu aldıktan sonra merdivenin tepesine tırmanıyor.
Konu: "Korkularınızla/Mantıksız Korkularınızla Yüzleşmek." (Yayın: 20 Kasım 1995, kıyıdan kıyıya. FOX/ The 20 Century, ABD.)

Görgü Tanığı Haberleri'nin televizyon muhabiri Pat Karnina, kısa bir Palmterapi seansından sonra, "Günün geri kalanında kendimi rahatlamış hissediyorum" diyor.. Moshe Zwang, Pat Karnina'da işle ilgili stres için Palmterapi uyguluyor. "Eye Witness News" (Bölüm 13, Indianapolis, Indiana, ABD)

Moshe Zwang çok sayıda TV programında yer aldı. Palmterapi ile ilgili birkaç televizyon klibini izlemek için şu adrese gidin:www.palmterapi.com

Arka Kapak (metin)

El, vücudun nispeten küçük bir bölümü olmasına rağmen, beyinde geniş bir temsil alanına sahiptir. Sinir sistemi boyunca çift yönlü bilgi akışı nedeniyle, belirli kişilik özellikleriyle veya bu çizgiler veya alanlarla temsil edilen duygularla ilişkili çizgiler ve alanlar üzerindeki basit bir uyarı, kişilik, ruh hali ve davranış kalıpları üzerinde karşılık gelen bir etki yaratır. Palmtherapy® aracılığıyla şunları nasıl yapacağınızı öğreneceksiniz:

- Duygusal dengeyi sağlayın
- Yeteneklerinizi geliştirin ve yeni beceriler başlatın
- Daha yüksek öğrenme yeteneği ve zihinsel netlik elde edin
- Hayatınızdaki başarı enerjisini harekete geçirin
- Karizmanızı oluşturun ve çekici bir kişiliğe sahip olun
- Hem kişisel hem de profesyonel hedeflere daha hızlı ulaşın
- Canlılığınızı teşvik edin ve alerji semptomlarının üstesinden gelin
- ESP'nizi geliştirin ve çok daha fazlasını yapın!

"Sadece profesyoneller için değil, yaşam kalıplarını değiştirmek veya geliştirmekle ilgilenen herkes için çok ilginç bir konuda derin ve kapsamlı bir kitap.

"Onunla [Moshe Zwang] ilk birkaç kez çalıştıktan sonraki en çarpıcı sonuç, hala karşı karşıya olduğum zorlu koşullar hakkındaki tavrımdaki çarpıcı değişiklikti. İlk kez, gerçekten zorlukların üstesinden geldiğimi hissedebiliyordum. karşımdaydı ve tünelin sonundaki ışık gittikçe yaklaşıyordu." -- Cathy Lee Crosby, oyuncu, yapımcı, yazar, California

"Bir doktor olarak nihai hedefim her zaman hastalarımın iyiliği olmuştur. Dr. Zwang sayesinde, bu amaca ulaşmama yardımcı olan bir araçla [Palmterapi] karşılaştım, bu yüzden dünyanın şunu bilmesini istiyorum: kendilerine sunulan güzel, güçlü ve güvenli bir tekniğe sahipler." --Jean Raymond Bastien,
Doktor, Psikiyatrist, New York (Sağlık pratisyenleri için bir Palmiye Terapisi seminerinden mezun)

"Büyüleyici" -- Good Day New York (TV haberleri, NY, ABD) "Olağanüstü sonuçlar" -- Ekstra

(Ulusal TV programı, ABD)

Seminerler Hakkında

Bu e-kitap (2004 baskısı), orijinal (1995 kitabı) ödüllü klasik Palmtherapy®'yi (Palm Therapy) kapsar.KISA MESAJ/TMavuç içi terapisiKISA MESAJ/TMdünya çapında) Moshe Zwang tarafından. O zamandan beri Moshe Zwang, Palmterapi yöntemini daha da geliştirdi ve geliştirmeye devam ediyor. Uluslararası Palm Therapy Derneği (IPTA) tarafından sertifika almak ve Palm Therapy'de daha da hızlı sonuçlar elde etmek için yeni geliştirmelerini ve şaşırtıcı kısayollarını öğrenmek için Moshe Zwang'ın heyecan verici 5 günlük Palm Therapy sertifika programlarına katılın. Bu özel seminerler sağlık pratisyenleri, terapistler, şifa sanatları profesyonelleri, koçlar, danışmanlar ve eğitimciler için tasarlanmıştır. Öğretim, gösteriler ve gerçek uygulamalı eğitim dahil olmak üzere bu kitapta ele alınan materyalden farklı yeni bilgiler içerir.

Bilgi için Moshe Zwang'ın dünya çapındaki Palmtherapy®'nin RESMİ web sitesini ziyaret edin:www.palmterapi. iletişim
Uluslararası Palmterapi Derneği (IPTA) POBox 7453
Van Nuys, Kaliforniya 91409-7453 ABD

Telefon: 661-944-4909